ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 22 (226), ноябрь 2002 г.

ВЫШЕЛ В СВЕТ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ» № 6

Дорогие друзья, мы письменно обещали досрочно выпустить в свет журнал «Предупреждение» № 6. Свое слово редакция сдержала. В последнем номере этого года много любопытного и запоминающегося. Родной брат вестника «ЗОЖ» — это ваш журнал. Вы не забыли оформить подписку на 2003 год?





- **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»**
- **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062**
- **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»**

Письма в номер

ТЕПЕРЬ ПРИШЛА И ВЕРА

Вестник для меня — источник доброй, нужной информации, выписываю его уже 3-й год, все номера собираю.

Надежда была со мной, помогала ее сестренка — Любовь, а в 1996 г. пришла ко мне Вера, осветив жизнь мою, как маячок. Это Вера в выздоровление, Вера в себя. Началось все с того, что болезнь не тронула мой разум. Сейчас я определила, что от неправильного образа жизни, от усталости души я потеряла свою нервную силу в немалых количествах, оставшись тлеть, а не гореть.

Большое спасибо доктору Владимиру Степановичу Хорошеву: я почувствовала заботливое прикосновение ко мне вестника. Рецепты показала своему врачу. Сейчас ем сырую картошку, налегла на яблочки, зимой попробую чай из душицы, овес для отвара есть.

Вестник рекомендовала двоюродному брату, подружке. В общем, «ЗОЖ» для меня — хороший помощник, обогащающий и осветляющий мою скучную, в чем-то пустую, несколько неприглядную жизнь.

Адрес: Титовой Ирине Львовне, 155020, Ивановская обл., п. Петровский, ул. Юбилейная, 11-16.

АКТУАЛЬНО И СЕГОДНЯ

Будучи химиком по профессии, интересуюсь жизнью великих людей науки, мельчайшими деталями биографий. Недавно изучала книгу немецкого физика и писателя эпохи просвещения Георга Кристофа Лихтенберга (1742 — 1799), который был почетным членом Петербургской Академии наук. Читаешь, и даже не верится, что многое, сказанное им 250 лет назад, актуально и сегодня. Прочитаем вместе:

— *Пытаться сделать все сразу — значит, ничего не сделать.*

— *Ничто не старит так скоро, как неотвязная мысль, что стареешь.*

— *Ничто так не способствует душевному спокойствию, как полное отсутствие собственного мнения.*

Прислушаемся. Подумаем. Поучимся!

Наталья Смирнова.

Краснодарский край, г. Геленджик.

Прикол дня

Женушка рожает —
От кого, не знает.
Мне она на кой —
С памятью такой!

Адрес: Isaak Shraybman, 11219, 922 42nd str. apt. 4G, Brooklyn, NY, USA.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

61

МЫ — ПРОСТО ЗОЖЕВЦЫ

М-да, друзья. Вот такая леденящая душу история приключилась с публикацией письма Ивана Хлебалова из села Ореховая Гора Пермской обл. «Наш человек во власти». Хлебалов написал от души и что думал. Между прочим, очень правильно написал! Ведь сколько бы ни взывал редактор – то бишь я – к совести отдельных почтовых работников, взвинчивающих подписные цены на «ЗОЖ» и «Предупреждение», — все тщетно. Как можно взывать к тому, чего нет?

А грозно стукнуть кулаком по столу... Хоть я и занимался в молодости боксом, но, как говорится, «кишка тонка». Кулак сегодня – приоритет бандитов. В остальном все решают деньги и власть. Я ни в какой мере не принадлежу к первым, что же до денег и власти, то их у меня тоже нет.

По этим самым причинам Иван Хлебалов правильно заметил в том плане, что, мол, неплохо бы иметь своего человека во власти... «Сразу предлагаю кандидатуру для обсуждения, — пишет он, — Геннадия Николаевича Селезнева». Подчеркну, «для обсуждения».

И что вышло?! Дружный коллектив зожевцев неожиданно для меня раскололся. Одни клеймят Хлебалова, а заодно и меня (я-то при чем?!), позором. Мол, продались Селезневу! Другие горячо поддерживают Хлебалова. Третьи предлагают кандидатуры «Явлинского, а еще лучше – Жириновского».

Друзья мои, я много раз заявлял, что «ЗОЖ» — вне политики, и продолжаю оставаться на этой позиции.

Конечно, многие политики хотели бы нас использовать: армия-то какая – под 3 миллиона. Но, будучи с пользой использованными, затем мы окажемся вышвырнутыми и останемся по-прежнему ненужными и, как говорится, «с носом».

Вот, собственно, и весь реальный расклад. Поэтому останемся, по крайней мере, пока, просто зожевцами и прислушаемся к самому здравому, на мой взгляд, совету Екатерины Ивановны Галактионовой из г.Новочеркасска, которая пишет:

«А не проще ли всем дружненько написать в Министерство связи с жалобами на жадность региональных чиновников и просьбой о предоставлении скидок на доставку любимой газеты самого малообеспеченного населения страны?».

Я думаю, это очень неплохое предложение. Особенно, если еще послать и жалобы на этих самых чиновников в адрес губернатора Московской области Бориса Громова.

Ну, а теперь, увы, о самом насущном – о том самом гвозде в сапоге, «который страшнее, чем фантазия у Гете», — о подписке... Некоторые разгневанные читатели после похода на почту называют меня обманщиком: «Вы говорите, что цена на «ЗОЖ» осталась прежней, а она еще как кусается».

Повторяю: наша цена (каталожная) осталась прежней – 35 руб.40 коп. Все остальное – почтовые накрутки. Где-то они – умеренные, а где-то... И все же я прошу тех, кто может, в том числе и покупающих газету в розничной торговле, оформить подписку. Знаю – трудно, но подписка – это реальная нам помощь, без которой «ЗОЖ» просто не выдержит давления монополистов. «1+1», друзья, и это была бы победа!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 23-й номер «ЗОЖ» выйдет 9 декабря 2002 г.

ГЛАВНОЕ — НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ

В № 18 (222) вестника «ЗОЖ» за 2002 год напечатано мое письмо – крик души под заголовком «Начала новую жизнь». Я получила много откликов с добрыми словами, пожеланиями здоровья и крепости духа. Спасибо всем!

Прошло уже немало времени, а память нет-нет, да возвращается к тем трудным временам, когда сынишке моему было всего 2,5 года, и он в яслях заразился гепатитом «В». После трех лет бесполезного лечения его «посадили» на преднизолон. Когда забирала сынишку из больницы домой, ему предписано было принимать по три таблетки в день! Врач, видя мое отчаяние, посоветовала пробовать все – травы, мумие, прополис. Пил сын вытяжку из изюма, ее сделать просто: заварить полстакана изюма на ночь в литровом термосе. За день надо выпить это количество. 15 дней пить, затем сделать перерыв и снова заварить изюм. Причем в этом случае больше пользы не от изюма, а именно от водички. Она калием богата. Богат калием и картофель, запеченный в кожуре. Это снижает отрицательное воздействие лекарств.

Пил сын и «Боржоми» — по стакану в день. А еще заваривала я ему травы: цветы календулы, венчик от подсолнуха (это желтые листочки, что обрамляют шляпку подсолнуха), кукурузные рыльца, зверобой. Я все смешивала в равных частях и заваривала одну столовую ложку (ребенку – чайную) в стакане кипятка. Полчаса настаивается сбор, пить советую за 30 минут до еды три раза в день. Сейчас я бы добавила в этот сбор еще и клевер.

Для печени хорош и хвощ полевой, и семена моркови, и сок калины с медом, череда, одуванчик, перечная мята. Мы порой и не замечаем, какое богатство у нас рядом – эти удивительные травы!

Особо хочу сказать о питании. Всякие там грибы, пельмени, жареное мясо, шоколад, маргарин, пиво надо раз и навсегда исключить из рациона. Каши, овощи, соки, фрукты – вот что должно при гепатите «В» стоять на столе. И не нужно гоняться за импортными соками в красивых упаковках – куда полезнее картофельный сок. Морковным не увлекайтесь – смешайте его с яблочным, а капустный, который вызывает вздутие живота, — со свекольным. Я бы еще варила крупяные кисели на кефире. И, что, на мой взгляд, самое главное: верьте, что болезнь сдаст свои позиции.

А чтобы вы все улыбнулись, посылаю свою частушку:

В 99 лет
Стал по
«ЗОЖ» лечиться дед.
Год всего-то
и прошел -
Дедуля свататься
пошел...

Нина Кислова.

Челябинск.

ОСТАЕТСЯ ЛИ «ЗОЖ» МОИМ ДРУГОМ?

Каждую осень я достаю вырезку из газеты «Советский спорт» от 19 февраля 1992 года и готовлю эликсир здоровья по заметке «Хвала чесноку». Эта замечательная настойка из чеснока является хорошим профилактическим средством от многих болезней, ну и, конечно, способствует омолаживанию организма. А сколько еще таких профилактических рекомендаций и советов прошло через вестник «ЗОЖ».

Кстати, частенько вспоминаю случай в автобусе. Была я еще молода и здорова. Вошла как-то в автобус, вроде не в час «пик», однако все места были заняты. Пришлось притулиться поудобнее, удерживая свои сумки

и «авоськи», чтобы не прыгали при встряске. Около меня сидел мужчина, на коленях у него была сумка, из которой торчал банный веник. Он встал и галантно предложил мне сесть. Я, естественно, запротестовала, сказав, что он, мол, постарше меня. А он, улыбаясь, сказал: «Да, это так, я постарше, мне всего-то 90 лет, но ведь я джентльмен. Вот съездил в баньку, попарился и помолодел, стал, можно сказать, юношей. Прошу вас, садитесь». Поблагодарив, я плюхнулась на его место со своими «авоськами». Ну, как было отказываться?! Естественно, у меня, да и у всех, кто сидел поблизости, округлились глаза. Ничего себе, 90 лет!

Ну, а когда мой добродетель вышел на своей остановке, сидевший рядом вальяжный мужчина сказал: «А мне вот всего 60 лет, но я никогда бы не уступил своего места». Я ответила: «Все зависит от доброты души».

Запомнился мне этот случай на всю жизнь, только вот, как гвоздь в туфле, по сей день донимает сожаление, что не расспросила тогда мужчину, каким образом он сохранил молодость души и тела. Впрочем, определенно уверена, что это – любимая работа, спорт, здоровый образ жизни. Я, например, когда занеможется, всегда вспоминаю слова из интервью в вестнике замечательной актрисы Веры Васильевой: «Я практически свое здоровье своими руками берегу...». Лучше и не скажешь!

Вы вот спрашиваете: «Остается ли по-прежнему газета вашим советчиком и помощником?» Да еще как! Так и листаю все подшивки в поисках того или иного рецепта, необходимого кому-либо. Особенно хвала рецепту девясилового вина (№ 18, 2000 г.), который я проверила дважды на себе и на всех, кому рекомендовала полечить суставные болезни.

Поддерживать бодрость духа и тела, когда работала, помогали спорт, моржевание, а теперь, на пенсии, — работа на даче, холодный душ круглый год, а зимой перед сном пробежки босиком по снегу. А еще однозначно врачуют душу и тело наши четвероногие друзья – домашние животные. Ведь какой бы ты ни была усталой, нездоровой, а надо пойти выгулять своего любимца – пуделя Артемончика. А это, по меньшей мере, 3 раза в день скачешь по лестнице с 4-го этажа — тоже своего рода зарядка. Выходит, что не мы их выгуливаем, а они нас в любую погоду, даже когда не хочется и носа из дома высунуть.

Адрес: Минаевой А.Д., 171255, Тверская обл., г. Конаково, пр-т Ленина, д. 9, кв. 69.

«ЗОЖ»: Мы нашли рецепт приготовления вина из девясила:

В 5-литровую банку насыпать полную горсть измельченного корня девясила, добавить 100-120 граммов дрожжей и 0,5 л меда. Затем залить все это остуженной кипяченой водой, закрыть банку крышкой и, обвязав ее плотной тканью, на две недели поставить в теплое место (но не у батареи). Когда брожение окончится, вино надо процедить и поставить в холодильник.

Пить по 50 граммов 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

ИДЕЯ — БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Решил с высоты прожитых лет поделиться личным опытом, как улучшить и сохранить здоровье людям моего возраста. Родился я 22 ноября 1927 года на Михайлов день, поэтому меня нарекли Михаилом. Детство было трудным, голодным. Из-за малярии в школу пошел в 9 лет, отстав от сверстников на год.

В конце 1944 года был призван в ряды Красной Армии и до 1950 года служил солдатом. К 45 приобрел много болячек (ишемическая болезнь сердца, гастрит, радикулит, головные боли, шум в ушах, боли в суставах, инфаркт).

В 1973 году был уволен из армии по болезни. И вот тогда-то решил от «болячек» избавиться. Записался в читальный зал Адыгейской республиканской библиотеки, познакомился с газетой «Советский спорт», где позднее печатались материалы «ЗОЖ». Там впервые прочитал о дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой и вот уже почти 30 лет ею занимаюсь во время утренней зарядки. Ежедневно делаю по 800 дыхательных актов.

Физзарядку заканчиваю обливанием холодной водой. Помимо гимнастики Стрельниковой, включаю в зарядку упражнения, укрепляющие мышцы поясницы, а также силовые упражнения: подтягивания на перекладине, отжимания от пола, наклоны вперед до пола, приседания. Кроме этого, я почти круглый год езжу на велосипеде по 9 км — расстояние до нашего садового участка и обратно, это занимает 45 минут.

От радикулита избавился почти полностью. После увольнения из армии ходил, согнувшись в три погибели и с костылем. С 1995 года ряд упражнений выполняю с двухкилограммовыми гантелями, а на перекладине, которую установил в дверном проеме кухни, подтягиваюсь утром и вечером по 12 раз. На занятия зарядкой ежедневно трачу более 1 часа 40 минут. До этого подтягивался на перекладине один раз — утром. Отсюда вывод: хочешь быть здоров — трудись. Сейчас, в свои 75 лет, чувствую себя лучше, чем в 45.

Стараюсь питаться раздельно, то есть не смешивать белки и углеводы, разделив их потребление на 2 часа. Утром перед физзарядкой пью стакан талой воды с 2 чайными ложками яблочного уксуса (готовлю сам) и 1 чайной ложкой меда. На завтрак ем каши, в основном овсяную. Овсяную крупу замачиваю на ночь, а утром варю ее на воде, в конце добавляю 1/3 стакана молока для улучшения вкуса. После завтрака пью жидкость спустя 2-3 часа. Каждый день съедаю 2-3 зубика чеснока и лук, хлеб ем только ржаной крупного помола или с отрубями. Кроме того, еженедельно провожу 36-часовое голодание, а летом и осенью — арбузную диету.

Никогда не курил и алкоголем не злоупотреблял. Подтверждением того, что ЗОЖ мне помогает в жизни, является то, что я до сих пор работаю — преподаю в автошколе (имею трудовой стаж 58 лет).

В заключение хочу сказать: по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 50% зависит от самого человека, 10% — от здравоохранения и врача, 20% — от экологии и 20% — от наследственности.

По себе знаю, что здоровый образ жизни — это комплекс следующих мероприятий: постоянные посильные физические нагрузки, рациональное питание, дыхательная гимнастика и, самое главное, желание и вера человека в идею быть здоровым.

Адрес: Гладченко Михаилу Васильевичу, 385000, Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, д. 224, кв. 19.

А МЫ МОЛЧИМ, СКРЫВАЕМ И ТЕРЯЕМ БЛИЗКИХ...

«ЗОЖ» – это действительно народная академия здоровья. Столько полезных советов, рецептов, жизненных наблюдений! И все же об одной болезни в газете пишется мало. Между тем она почти в каждой российской семье и, если поражает человека, то сводит в могилу, как моего отца в возрасте 56 лет. Как моих двух двоюродных братьев в этом же возрасте и еще многих близких мне людей. Этот убийца

страшнее рака – погибают люди в расцвете сил, осиротив детей, причинив им, близким, неизмеримые страдания. Да, речь о национальном бедствии и позоре России – алкоголизме.

По утрам иногда вижу ребятишек из детского дома, едущих в школу. Сироты при живых родителях, а может, и неживых. Таких детей в детских домах девять из десяти. А сколько дебилов, даунов, не ведая, по какой причине, мучаются в специнтернатах, больницах! В пьющей семье не бывает достатка, пьющий народ обречен на нищету. В больших городах это видно не так, а в деревнях, поселках издалека увидите двор пьющего – заросший бурьяном огород, покосившийся забор, обшарпанные стены...

Сейчас много пишут в газетах: «У земли нет хозяина». Да ведь за последние десять лет деревню мертвецки споили. И не без умысла! Так же спаивают и городских. Приватизация войдет в историю России именно как пьяная приватизация. Когда хотят пошарить в карманах человека, его подпаивают и делают с ним, что хотят.

По официальной статистике, население России «сокращается» на 800 тысяч в год, по более объективным источникам – на 1,5–2 миллиона. Такого чудовищного мора не знает современная история. Причем погибает лучшая часть нации: молодежь, люди средних лет. За последние годы продолжительность жизни в России, и без того низкая, еще более сократилась. Неужели это устраивает нынешнюю власть?!

Беда не обошла и нашу семью. Прошу зожевцев – откликнитесь, расскажите через газету о лечении алкоголизма без ведома больного (большинство пьющих не считают себя больными, пока не сойдут в могилу). На официальную медицину надеяться не приходится.

Еще раз прошу – откликнитесь! Эта беда почти в каждой нашей семье, а мы молчим, скрываем и теряем своих близких. Тем временем надвигается еще одна напасть – пивной алкоголизм, в который с помощью рекламы втягивают детей, подростков, женщин... На улицах, в транспорте – молоденькие девушки с пивными бутылками... Знают ли они, что ждет их через 2–3 года?

Адрес: Михайлову А.Г., 192284, Санкт-Петербург, а/я 152.

ПОЗНАКОМИЛИ НАС, ПОЖЕНИЛИ

Пишут вам супруги Бакшеевы. Разделенные более чем тысячей километров, мы – два таких нужных друг другу человека — жили в разных уголках России. «Познакомьте меня с каким-нибудь мужчиной, а то я все время болею и болею», — написала моя будущая избранница. Сначала мы друг о друге почти ничего не знали, кроме нехитрых анкетных данных. Но постепенно в письмах мы узнавали друг друга. Так переписывались восемь лет. Наконец все устроилось: поженились и обвенчались. Жить Галина переехала в Нижний Новгород. По состоянию своего здоровья мы вынуждены постоянно принимать лекарства (галоперидол, трифтазин, аминазин). Но считаем, что Бог не оставил нас, и мы, как умеем, боремся со своей болезнью. Я занимаюсь хатха-йогой, продолжаю самостоятельно занятия по методике врача Андрея Михайловича Лобанова. Это мне помогает. Жена читает настрои доктора Сытина, много изучаем книг по здоровью, и в первую очередь вашу газету. Хотелось бы, чтобы на ее страницах нам ответили на вопрос: каковы негативные последствия постоянного принятия лекарства «аминазин»? Мы слышали, что в некоторых странах оно запрещено. А также расскажите о побочных действиях галоперидола и трифтазина. Моя жена может посоветовать, как бороться с шизофренией: главное, чтобы голова была занята или аутогенной тренировкой, или молитвой, или просто понравившейся песенкой. Важно контролировать свое сознание.

Мы активно занимаемся рисованием, уже состоялись две выставки наших художественных работ. У нас взаимное понимание не только в творчестве, но и в жизни. Пишем стихи, образцы которых высылаем. Я считаю, что нашел в стихах второе дыхание. Постоянное желание творчески писать стихи отвлекает от болезни, дает стимул в жизни. В 2002 году стал номинантом (соискателем) премии международного конкурса «Филантроп», отмечен сертификатом.

«Мой муж
работает поэтом», —
Сказала Галочка моя.
И был огромный
стимул в этом,
Был этим горд особо я.
Благодаренье
всем газетам,
Что приютили скромный
стих,
Но дело, может быть,
не в этом.
Хотя почин, конечно, лих.
Теперь всегда,
где б только ни был,
Со мной блокнот
и карандаш.
Вмещу в стихи и быль,
и небыль.

Бакшеев Коля,
поэт ваш.

Адрес: Бакшеевым Николаю, Галине, 603146, г.Н.Новгород, ул. Саврасова, д. 8, кв. 67.

УЛЫБНИТЕСЬ СЕБЕ!

Есть у меня золотое правило: встаю утром, умываюсь холодной водичкой, не забываю рот пополоскать – тоже холодной водицей. Гляну потом на себя в зеркало, улыбнусь и обязательно скажу вслух: «Буду жить дальше!»

И поверьте, день проходит без всяких треволнений, и настроение будет хорошее, и о болячках както забываешь. А их у меня, как и у всякого немолодого человека, хватает. Сказывается, наверное, военное детство.

Родился я, судя по всему, хилым малым. Отец на фронте, мать – сутками на работе. Нас, трое детишек, оставили на попечении старой, 73-летней бабушки, которой и самой-то помощь требовалась. Голодали, конечно. Хорошо хоть картошка была своя. Вот ею и питались.

У бабушки была экзема на руках — эта болезнь передалась и мне. Чем только не пробовали меня лечить – и мази, и примочки, и в краевую больницу возили – тщетно! А тут подошло время в первый класс идти. Натерпелся я, страшно вспомнить! Одежда прилипала к болячкам, запах неприятный – ребята меня «вонючкой» дразнили. Очень обидно было, да и хотелось стать здоровым, как все мальчишки. Помог случай.

Было это уже первым послевоенным летом. Мы радовались – отец вернулся с фронта, хоть и инвалид, но живой! Так вот, сидел я с бабушкой на лавочке, свои больные ноги солнышку подставлял. Мимо шла нищенка — тогда, увы, много таких бедных людей встречалось. Увидела она мои ноги, пожалела и сказала, что есть рецепт, который избавит меня от мучений. Забегая вперед, скажу, рецепт помог, а ведь болел я этой ненавистной экземой пять лет. Вот чем меня, можно сказать, спасли:

250 г свежего парового дегтя надо смешать с двумя столовыми ложками свежего куриного помета и настоять в течение суток. Мама сначала попробовала на одном больном месте, и каково же было удивление, когда корочка под-

сохла и отвалилась. Тогда уже без опаски вымазали меня дегтем всего – шучу, конечно, только там, где экзема была. Через некоторое время я и забыл о ней навсегда.

А после службы в армии заработал я сильнейший гастрит: шоферил, мотался по городам и весям, питался, где попало и чем попало. Чем только не лечили меня в больнице! Ничего не помогало, похудел страшно. Мужик, а весил всего-то 40 кг. Оказалось, что у меня язва. Сделали операцию, выписали из больницы. Стал оживать помаленьку, вернулся к своей основной специальности сварщика. Только вот что приключилось: не мог я не то, что есть, смотреть не мог на любимые щи да молоко. И одышка стала одолевать...

Уж не помню, кто присоветовал попробовать следующее: 1 кг меда и 1 кг гусиного жира залить литром водки. Как следует размешать, поставить в теплое место на две недели. И потом принимать за полчаса до еды по одной столовой ложке. Одышка прошла, на запах щей бегу сломя голову.

Сейчас я уже пенсионер, три года назад похоронил жену, трудно без нее. Вырастили мы семерых детей, старшему – 38 лет, младшенькой – 17. Десять внуков подарили дети. Так что надо жить, надо бороться с болячками и почаще улыбаться.

Адрес: Куташевскому Егору Васильевичу, 663934, Красноярский край, Чарский район, с. Сушиновка, ул. Лесная, д.13.

И ГАНГРЕНА ОТСТУПИЛА

«ЗОЖ» у меня настольная книга. Благодаря ей и зожевцам, которые делятся своими рецептами, я живу без химии, без таблеток и аптечных микстур, не вызываю, как прежде, постоянно «Скорую помощь», чтобы срочно сделать укол от высокого давления или от почечной колики.

Мне очень помог замечательный рецепт — отвар лаврового листа: от болезней почек, радикулита, болей в суставах. Курс — 4 дня. Через 3 недели я повторила лечение, а затем еще через 4 недели. Результат такой — «Скорую» из-за приступов почечной колики перестала вызывать, стала по лестнице сходить не задом, держась за перила, а как все люди — лицом вперед. До лечения не могла спать на левом бедре. Теперь — бедро и тазобедренный сустав не беспокоят. В нашем доме соседка 2 года с трудом ходила с клюкой даже по квартире, а полечилась отваром лаврового листа — сделала 3 курса — и клюку выбросила, ходит и по ступенькам, и по городу и благодарит за добрый совет. Помог он многим. Спасибо Раисе Сташковой, которая поделилась этим добрым рецептом в № 9 (141) за 1999 год.

Молочной сывороткой я подлечила поджелудочную железу. Она стала работать нормально, сахар в крови — в норме. По зожевским рецептам понижаю давление отваром картофельной шелухи, кефиром с корицей — тоже хорошо снижает — пью на ночь. А от лающего кашля избавились соседи: пережгли сахар — 2 ст. ложки на 0,5 л водки. Принимали 3 раза в день по 1 чайной ложке — кашля нет, спят спокойно. И все это взято из «ЗОЖ».

И еще: в № 4 (112) за 1998 год «ЗОЖ» было опубликовано письмо с рассказом Нины Алексеевны Ферулевой о том, как ее знакомая спасла мужу ногу от ампутации листьями лопуха.

И у нас двоюродному брату спасли таким же способом от ампутации ногу, на которой уже была трофическая язва. А не было бы газеты «ЗОЖ» — и не было бы у брата ноги.

Любовь Ильина.
Оренбургская обл., г. Гай.

«ЗОЖ»: За последние 4 года семья зожевцев увеличилась на миллион подписчиков. По настоятельным просьбам новичков мы повторяем проверенные рецепты — очень простые и целительные.

Удивительное совпадение: оба автора, приславших рецепты, оказались земляками — жителями Пермской области.

КАК ЛИСТЬЯ ЛОПУХА ПОБЕДИЛИ ГАНГРЕНУ

Лет 15 тому назад я ехала в поезде и разговорилась с женщиной-попутчицей. Она мне рассказывала о травах, как она их собирает, сушит, но особенно много заготавливает листьев лопуха. Она знала еще от своей бабушки о целебной силе лопуха, о том, что лопух лечит даже гангрену. В конце концов она мне поведала свою историю.

Как-то она была в гостях у дочери в другом городе, а когда вернулась домой, обнаружила записку от мужа. Придя в больницу, она узнает, что у мужа гангрена, и его готовят к операции. Была пятница. Женщина попросила подождать с операцией. Сходила домой, принесла целый мешок сухих листьев лопуха и начала лечить ногу.

В кастрюле кипела вода. Она погружала туда по 2-3 листочка, сразу выкладывала на простыню, промокала и накладывала на ногу по нескольку листочков друг на друга, обертывала пленкой, тряпками, теплой шалью. Меняла повязки утром и вечером.

Когда в понедельник пришли врачи и сняли повязку, они увидели маленькие розовые островочки. Нога оживала. Операция не потребовалась.

После этого рассказа я поверила в лопух и всегда его заготавливаю на зиму.

Три года назад я шинковала капусту и порезала большой палец, забинтовала его и продолжала работу. Пальчик не беспокоил, и я о нем почти забыла. Но прошло 5 дней. Ночью просыпаюсь от страшной дергающей боли, посмотрела — а палец почернел, как уголь. Я в ужасе — гангрена! Хорошо, что это случилось летом. Вышла на улицу, сорвала 3 листа лопуха, промыла, промокнула капли воды тряпочкой, пропустила через мясорубку и кашицей обернула пальчик, потом пленкой и теплой тряпочкой. Повязку меняла утром и вечером. Прошла неделя, вся кожа порозовела — верхний слой ее сошел... Я благодарю ту женщину, которая ехала со мной в поезде. Дай ей Бог здоровья!

Адрес: Ферулевой Нине Алексеевне, 618950, Пермская обл., г.Лысьва, 9, ул.Металлистов, 21а-7.

ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ И ПЕСКА В ПОЧКАХ

Почти в каждом вестнике спрашивают, как помочь при болях в суставах и костных «шишках». Знаю рецепт — очень простой, но эффективный:

50 г лаврового листа промыть, ополоснуть холодной водой. Положить листья в маленькую эмалированную кастрюльку, залить 250 г холодной воды. Кастрюлю поставить на маленький огонь и прокипятить. Жидкость процедить и разлить на 4 равные части, например, в рюмочки.

Пить по 1 рюмке в день, маленькими глотками, сразу не глотать, а пососать, как конфету, и тогда проглотить. Пить 4 дня подряд в любое время дня, но рюмку надо растянуть на целый день. Можно и до еды, и после. Второй курс повторить через 1-1,5 года.

Лечение опробовано многими. Я тоже проводила его, но давно. У меня много вышло «красного» песка из почек.

Вреда от этого нет, а только польза для всех, кто будет лечиться.

Адрес: Сташковой Раисе Алек., 614084, г.Пермь, ул.Куйбышева, 167-33.

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В вестнике «ЗОЖ» № 21(225) за 2002 год мы опубликовали первый репортаж нашего специального корреспондента Светланы Пальмовой «Обед у пана Квасневского», в котором познакомили вас с польским доктором и лишь пунктиром обозначили суть модели оптимального питания, или жировой диеты, разработанной им. Сегодня — продолжение разговора с Яном КВАСНЕВСКИМ.

— Итак, пан Янек, приоткройте, пожалуйста, заaесу тайны над саоей методикой лечения некоторых болезней. Насколько я понимаю, это не какие-то голлиаудские или французские диеты, цель которых — снижение веса, а нечто до точности наоборот?

— Почему же? Если на протяжении долгого времени человек придерживается оптимального питания, его вес нормализуется. Но главное — оптимальное питание лечит. Это сейчас уже поняли многие — только в Польше около двух миллионов «оптимальных людей» — так мы называем своих единомышленников. Да и во всем мире их немало. Надеюсь, и в России появятся.

— В нашей беседе словосочетание «оптимальное питание» заучит многократно. Попробуем расшифроaать его.

— Прежде всего это метод оздоровления. Если человек не получает в нужном количестве и в определенном соотношении белки, жиры, углеводы, он заболевает. Убежден, и практика подтвердила это, все болезни начинаются от неправильного питания. Когда я впервые в 1979 году заявил об этом на конференции у нас, в Цехочинеке, 50 врачей — моих коллег — не поверили мне. Предъявил им разработанную мною еще в 1972 году модель питания, основанную на математических и биохимических выкладках. Результат был такой же: «Не верим!».

— Как это выглядело в цифрах?

— На 1 г белка 3 — 3,5 г жира и 0,5 г углеводов. Просто, не правда ли? Но главное, я утверждал тогда, да и сейчас тоже: нельзя, к примеру, лечить стенокардию и забывать о том, что у этого конкретного человека есть еще язва двенадцатиперстной кишки, да и плюс ко всему он страдает от мигрени. Доказано ведь, что лекарства, помогающие справиться с воспалительными процессами в организме (антибиотики), отрицательно воздействуют на слух; а препараты, снижающие артериальное давление, — Энап — на печень, и так далее. Не скрою, тогда от меня отвернулась официальная медицина. Еще бы: я же вторгался в святая святых врачей.

— Нелегко быть перaопроходцем?

— Непросто! Но надо было бороться, делом доказывать свою правоту. Мы пригласили добровольцев — мужчин, страдающих стенозом коронарных артерий. Они лечились, нет, не лечились, а получали оптимальное питание.

— И каков же был результат?

— У всех, подчеркиваю, у всех улучшилось здоровье. Это подтвердили многочисленные исследования, проводимые в медицинских учреждениях. Тогда и вынесли вердикт: «Ничего плохого в методе Квасневского нет».

— О хорошем не сказали?

— Нет. Но это уже и не требовалось. Тем паче что была создана комиссия, она с пристрастием изучала, как тогда говорили, «феномен диеты Квасневского». То, что ученые мужи признали: жировая, низкоуглеводная диета понижает уровень холестерина в крови, помогает справиться со многими, признанными официальной медициной неизлечимыми болезнями, — это уже была победа.

— Но почему вдруг углеводы оказались a загоне, чем они вам не нраaятся?

— Да их надо всячески избегать, исключив «сладкую смерть» из своего рациона раз и навсегда. Конфеты, сахар, пирожные, торты, белый хлеб, булочки, печенье — из всего этого образуется, как я его называю, «вредный, противный» холестерин. Если человек уплетает за обе щеки кондитерские изделия, которые назвал выше, печень получает дополнительную подпитку и вырабатывает все больше холестерина особой формы. А он, в свою очередь, обладает способностью оседать на стенках сосудов, что и приводит к атеросклерозу — заболеванию обменного характера.

— Но ведь и в пищеaых жирах содержится холестерин, не так ли?

— Так. Только с той разницей, что он не «квартирует» на стенках сосудов. Врачи обычно снижают уровень холестерина в крови с помощью лекарств (а в них немало «химии»). Я же предлагаю иной путь — оптимальное питание.

— Я слышала от ваших единомышленников о том, что пациенты, перешедшие на оптимальное питание, скорее всего никогда не услышат приговор: «Рак». Объясните, почему.

— Как я уже говорил, в модели оптимального питания углеводам отводится самая захудалая роль. Это объяснимо: есть избыток углеводов — в поджелудочной железе образуется избыток инсулина. Сейчас уже очевидно, что инсулин благотворно влияет на опухоль, стимулирует ее рост, дает энергию раковым клеткам. А энергию из жира они не могут усваивать, так как для этой процедуры им необходимы углеводы. Потому-то в оптимальном питании и отведена им столь незавидная роль. В день взрослому человеку углеводов надо употреблять 50-60 г, а не в 10 раз больше, как это частенько происходит. Углеводы — и об этом нельзя ни на минуту забывать — подпитывают раковые клетки. Кстати, метод Николая Шевченко — смесь 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом — тоже основан на тотальном запрете употребления углеводов. Об этом я узнал, кстати, из вестника «ЗОЖ».

— Насколько я теперь уже поняла, оптимальное питание, или жироaая диета, — спасательный круг не только для онкологических больных.

— Не только. В академиях здоровья «Аркадия» существует список заболеваний, от которых можно избавиться, придерживаясь оптимального питания. Это болезни сердца, инсульт, ревматизм, полиартрит, рассеянный склероз, гипертония, сахарный диабет, дерматит, псориаз, язва, астма, облитерирующий эндартериит — все и не перечислишь!

ВЫБИРАЕТ САМ ОРГАНИЗМ

— Впечатляет! Но, простите ради Бога, верится с трудом.

— И напрасно. Хотя я предвидел такой поворот событий. Вот, познакомьтесь, пани Мария.

В комнату вошла моложавая, со вкусом одетая женщина. Никогда бы не подумала, что ей 78 лет! 15 из них мучилась от приступов астмы. Что только не перепробовала пани Мария: лекарства, инъекции, ингаляторы. Тщетно! Потом узнала о методе Яна Квасневского, провела две недели в «Аркадии» в Цехочинеке.

— Теперь уже пани Мария до конца дней своих будет придерживаться оптимального питания, — говорил доктор. — Кстати, у нее пришло в норму артериальное давление, она забыла о головных болях.

— Прямо панацея какя-то зтв ваша диета.

— Это не я, зто вы сказали. Почти 40 лет занимаюсь я проблемами оздоровления людей. Для большинства болезней общим является нарушение жирового обмена, а зто, в свою очередь, ведет к ухудшению кровообращения в наиболее слабых органах.

— И что происходит?

— Происходит накапливание токсических продуктов жирных кислот, а они, в свою очередь, ведут к воспалению и отеку тканей. Болезнь Бехтерева, псориаз, рассеянный склероз — это аутоаллергические заболевания, при которых жировой слой клеточных мембран распадается. Официальная медицина считает названные выше болезни неизлечимыми, а мы, «прописывая» больному оптимальное питание, во-первых, укрепляем слабые органы, что создает ремиссию, а во-вторых, приводим к полному избавлению от зтих недугов. Но должна соблюдаться точная пропорция между белками, жирами, углеводами. Она выглядит так: 3 — 3,5 части жиров, 1 часть белков и только 0,5-0,3 части углеводов.

— До сих пор мы говорили о больных людях. А здоровые? Они тоже могут «оптимально» питаться?

— Не могут, а должны! При таком питании человек чувствует себя легко, комфортно, организм очищается от шлаков. Люди, принявшие оптимальное питание за основу жизни, не подвержены инфекциям, у них укрепляется иммунитет.

— Допустим, я решила перейти на питание по вашей методике. С чего начинать?

— Сначала необходимо разобраться, что можно кушать, а что — нет. В первые недели вы будете кушать больше, чем, скажем, спустя два-три месяца. Появится чувство меры: вы уже не сможете съесть больше положенного. Продукты, которые мы предлагаем, имеют все необходимые человеку витамины и минералы, словом, все, что должны получать клетки.

— Ну, так самое время рассказать нашим читвтелям — что же можно ставить на стол по пану Квасневскому.

— Примерное меню, насколько я знаю, уже приводилось в вестнике. Назову продукты, которые очень полезны, и те, что мы не рекомендуем включать в рацион. К первым относятся разные сорта сыра, яйца, особенно желтки, субпродукты — печень, легкие, сердце, почки, мясо — предпочтительнее свинина, баранина, но, естественно, не повредит и говядина. Колбасные изделия, паштеты. Очень неплохо включить в рацион кровяную колбасу. Теперь каши: ячменная, гречневая. Рыба, рыбные консервы. Из птицы на первом месте — гусь, потом жирная курица. Много жира: сало, шпик, качественный маргарин, сливочное и оливковое масло. Молоко или сливки — до 0,5 литра ежедневно. Разнообразные овощи — капуста, тыква, кабачки, морковь, фасоль, зеленый горошек. Можно съесть одну картофелину, обжаренную на сале. Из грибов — шампиньоны — до 300 г ежедневно. Необходимо много пить: морсы, квас, гриб, соки, но все без сахара. Это же относится к чаю и кофе. На десерт — орехи, семечки. Пить надо много — 2-3 литра в день. Согласитесь, выбор огромный, голодной не останетесь.

А вот примерный перечень продуктов, которые следует исключить из рациона. Это сахар, сладости в любых видах. Мед, фрукты, ягоды, в которых много углеводов: клубника, смородина, вишня и так далее. Рисовая и манная каши тоже ни к чему. Сладкое питье — табу. Нельзя употреблять много соли, придется забыть о белом хлебе, булочках, прочих соблазнительных кондитерских изделиях.

Теперь об овощах, фруктах, хлебе. В одном килограмме помидор содержится 65 г углеводов, 100 г картофеля несут в себе 14 г углеводов. В обычном хлебе около 50-55% углеводов, а в хлебе, выпускаемом по нашим рецептам, — 9 г на 100 г хлеба. Кстати, в польских магазинах можно купить, кроме хлеба, сырники, сырные палочки, печенье, даже тортики. Все зти, да и многие другие, продукты — без консервантов, в них соблюдены все необходимые пропорции. Кстати, сегодня зти продукты можно найти и в других странах, где живут и работают люди, избравшие оптимальное питание образом жизни.

— Хорошо, это понятно. А что дает оптимальное питание здоровым людям?

— Такие люди практически не болеют, — вступает в разговор специально приехавший из Варшавы в Цехочинек пан Гжегош Подгорский. Он возглавляет в столице бюро, координирующее работу академий здоровья «Аркадия». — «Оптимальные люди» могут спать ночью пять-шесть часов и чувствовать себя бодрыми, работоспособными. Наши жены легко, без токсикоза, переносят беременность, рожают тоже легко, без осложнений. А ребенок уже с рождения становится «оптимальным». Он долго пьет материнское молоко, а зто — залог здоровья. Моя дочка до пяти лет прикладывалась к маминой груди.

— У вашей супруги так долго было молоко?! Фантастика!

— Было! Дочь ни разу не болела, у нее хорошие зубы, нет проблем с позвоночником. Семья наша забыла дорогу к врачам вот уже на протяжении 15 лет.

Забегая вперед, скажу, что в отеле «Вилла парк», где я остановилась, встретила пожилую супружескую чету из Кельна. Дора и Ахим Земмлер уже не в первый раз приезжают в Цехочинек, в Академию здоровья. Как сказала мне Дора, у нее был, именно был, сахарный диабет. Последние 12 лет «сидела» на инсулине и таблетках. После того, как «села» на жировую диету, уровень сахара в крови стал неуклонно снижаться, пока не дошел до нормы. И теперь фрау Земмлер освободилась от инсулиновой зависимости. А ее муж забыл о своей гипертонии.

— Мы перестали возить с собой аппарат для измерения давления, — говорил он. — С 220/120 давление стало стабильным — 150/90. Мы здоровы! И все благодаря оптимальному питанию пана Квасневского.

⟶

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ...

— Не надоедает ли такое питание? Ведь, на первый взгляд, оно разнообразием не блещет, — это вопрос уже к Яну Квасневскому.

—Только на первый взгляд. Недавно вышла моя с сыном Томашем книжка, в которой приводятся 700 рецептов и примерное меню на месяц. Приведу лишь расклад на один день. Предварительно замечу: из яиц можно приготовить до 200 всевозможных блюд!

ЗАВТРАК: яичница с грудинкой. Бутерброд с маслом и сыром.

Кофе или чай — на выбор.

ОБЕД: бульон с желтком и томатной пастой. Жареная свинина с гарниром — овощным рагу. Творожная запеканка, сок, сухое вино.

УЖИН: сметанные биточки, маковый рулет. Чай с печеньем нашего производства.

Согласитесь, абсолютно полноценное питание. А если провести математические подсчеты, то выясним: в зтот день мы поглотили белков — 72,9 г, жиров — 291,6 г и углеводов — 47,4 г. То есть 1 : 3,7 : 0,6. Всего 2361 к/калория. Если внимательно проанализировать меню каждого дня, то и там соблюдается такое соотношение трех компонентов, а количество к/кал колеблется от 2 500 до 2 800. Это оптимальный вариант!

Кстати, — сказал на прощание Ян Квасневский, — мы с пани Кристиной едим всего два раза в день: завтрак и обед. По нашей схеме питаемся почти сорок лет. И, как видите, в полном порядке.

— Вечером не тянет к холодильнику, не сосет под ложечкой?

— Тянет на свежий воздух, погулять по парку. Или посидеть на балконе, посмотреть на звезды, помечтать...

Цехочинек — Москва.

ЕСЛИ ТРЕЗВО РАССУЖДАТЬ

«ЗОЖ» выписываю и читаю давно. Хочется многое попробовать самому. В моей семье — жена, две дочки — все стараются вести здоровый образ жизни, чего и многим желаем.

Объемы тел пока
не в моде,
И, если трезво
рассуждать,
Чтоб дань отдать родной
природе —
Нам надо лишний вес
согнять!
Сгоняя жир со всех
извилин,
Не забывайте мозговать.
Мозги всегда в почете
были,
Коль их разумно
воспитать.

P.S. Сегодня день прошел замечательно. А завтра будет еще лучше. Всего доброго! Мои девчонки уже спят, и я тоже закругляюсь.

Адрес: Пикалову Анатолию, Тюменская обл., г. Мегион.

«ЗОЖ»: Это же подумать: занесенный снегом городок, ночь, человек пишет письмо в «ЗОЖ». Спасибо, Анатолий!

«ПОДАРОК» ИЗ КРЫМСКА

Хочу предостеречь вас, дорогие, от лжи людей, которые хотят нажиться за счет тех, кто беден и болен.

В «ЗОЖ» № 12 за 2002 год поместили мое объявление в рубрике «Отзовитесь!», где я просила помощи для своей родственницы, у которой псориаз. И пошел поток писем со всех уголков России, даже из зарубежья. Люди делились своими советами, рецептами. Спасибо огромное зтим людям, дай Бог им и их близким здоровья. От души тронута их заботой.

Но однажды пришло извещение на мое имя от Гриценко Людмилы Вячеславовны из города Крымска Краснодарского края, за которое пришлось уплатить 32 рубля 69 копеек. Я вкладываю зто письмо, от которого веет грязью, я до боли поражена зтим. Я решила, что в нем хороший рецепт или даже лекарство от «псориаза». Но там оказался лишь клочок бумажки с советом есть тыквенные семечки. Я пенсионерка, выслала зти 32 рубля 69 копеек, но Гриценко хочу сказать: на чужом несчастье нельзя наживаться.

Прошу «ЗОЖ» опубликовать мое письмо, чтобы другие больные не попадали на такую «удочку».

Адрес: Пикулиной Марии Иосифовне, 397804, Воронежская обл., Острогожский р-н, п/о Криница.

«ЗОЖ»: Это не первое письмо, рассказывающее о «методах» Л.В. Гриценко. До сих пор мы не печатали подобных писем, но Мария Иосифовна Пикулина прислала нам квитанцию об оплате наложенного платежа, а также подлинник «ценного» письма Гриценко: это клочок бумаги 6х6 с еле различимой ксерокопией. Так что будьте бдительны, граждане!

«ЗОЖ» — МОЕ ПОСТОЯННОЕ

... Как здорово знать, что в зтом сумасшедшем, вечно меняющемся мире есть что-то постоянное, есть тот, кто неизменно рядом, на кого всегда можно положиться, кто остается самим собой, несмотря ни на что...

... Как здорово узнать, что у меня есть ты – мой дорогой и любимый «ЗОЖ»!

Искренне и от всей души хочу вас поздравить с юбилеем и пожелать того, чего вы нам желаете постоянно – большого и крепкого здоровья!

Живите, дышите и процветайте!

Ваша газета незаменима и поэтому желаю вам существовать вечно!

Когда любишь, то жизнь кажется прекрасней: по-другому смотришь на окружающее, мир красочней становится.

Так что давайте, люди, любить друг друга.

Адрес: Новикову Дмитрию Николаевичу, 618500, г. Соликамск, Пермская обл., УТ-389/9-4.

Я ЕЩЕ ТОЛЬКО УЧУСЬ

У большинства людей, перешагнувших 50-летний рубеж, накопилось немало такого «добра», от которого хочется поскорее избавиться. Однако зто не так-то просто.

Конечно, в первую очередь всегда обращаешься за помощью к медицине, пьешь горстями таблетки, при обходе с надеждой заглядываешь доктору в глаза: "Ну, как мои анализы?». «Ничего, уже лучше, скоро выписываться будем», — отвечает он. Радость наполняет сердце: скоро домой, так уж надоели зти больничные палаты, зти уколы.

А дома ждут заботы, от которых снова ноет сердце, мысли тревожные — от них не убежишь, и все возвращается на круги своя.

Душа просит отдушины, и для многих зтой отдушиной стала газета «ЗОЖ». Для меня она нечто вроде поводыря, который ведет своего слепого, беспомощного и никогда не бросит его на полпути.

Я еще только учусь быть здоровой. Ах, как хочется пробежать по лестнице вверх на свой 9-й зтаж, не ощущая боли в сердце, слабости в ногах. Но зто, надеюсь, впереди. А пока маленькими, но верными шажками я продвигаюсь

по лабиринту своего зашлакованного организма, выметая из него накопившуюся за долгие нездоровые годы жизни грязь.

И все же не удержалась, решила хоть одну свою болячку вынести на всеобщее обозрение — это диффузно-токсический зоб II степени — тиреотоксикоз. Врач при выписке сказала, что моя болезнь неизлечима до конца и будет сопровождать меня все оставшиеся годы жизни. Пить гормональные таблетки уж очень не хочется. Но как быть?

Адрес: Кулешовой Вере Павловне, 665841, Иркутская обл., г. Ангарск-41, а/я 4430.

ТАКИМ СПЕЦИАЛИСТАМ И КАРТЫ В РУКИ

Как-то раз прочитал о значении природных лекарств и задумался: почему бы в каждой поликлинике не иметь ученого врача-знахаря, который бы выписывал лекарства природные? Я не знаю, обучают ли врачей лечению недугов народными средствами, если нет, то стоило бы. Таким специалистам и карты в руки!

О себе. Чем я лечился. Была у меня экзема, мучился три года, но случайно увидел в магазине огуречный крем с витаминами, смешал его с самодельной настойкой прополиса и мазал после бани на ночь проблемные участки кожи — все прошло.

После перелома в бедренной части что-то стало побаливать в голеностопном суставе. Похожу немного — и наступить иногда сутки не могу. Одна женщина посоветовала настоять сабельник болотный в темноте в течение 21 дня и натирать по 1 столовой ложке. Я так и делал в течение 10 дней и сейчас могу даже десять километров пройти без болей.

Заодно хотелось бы передать привет всем окончившим в 1960 году Малмыжскую сельхозшколу, где нам привили интерес к растениям, там я учился на отделении пчеловодов.

Адрес: Аристову И.Г., 613541, Кировская обл., с. Буйское, ул. Новая, д.18.

РОСКОШЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Антуан де Сент-Экзюпери говорил, что самая большая роскошь на свете — это роскошь человеческого общения. И, как видно из писем, многие читатели черпают для себя в «ЗОЖ» то, чего не хватает им в обыденной жизни. И даже упавшие духом заражаются оптимизмом именно от рубрик типа «Творческий клуб».

Люди же, проповедующие мораль «ты — мне, я — тебе», считают простое человеческое общение «ненормальным». Но материалисты существовали во все времена, а сейчас их развелось множество. Хорошо, что наряду с ними тоже во все времена были и идеалисты, придерживающиеся принципа Александра Грина: «Если ты можешь дать человеку счастье, дай его».

Когда у человека легко на сердце — он уже счастлив. Как пел когда-то Леонид Утесов: «Легко на сердце от песни веселой»... А хорошая песня — это стихи. Так что «ЗОЖ» действительно приносит счастье.

Адрес: Матвеевой Нине Александровне, 143964, Московская обл., г. Реутов, ул. Комсомольская, д. 7, кв. 22.

ОЧИЩЕНИЕ ТОКСИЧНОЙ ЛИМФЫ

Я четко осознаю, что многие, особенно титулованные, представители официальной медицины снисходительно посмеиваются над этой темой, мол, чем бы дитя ни тешилось... И тем не менее наиболее прогрессивные и думающие врачи уже не шепотом говорят о необходимости очищения организма, в том числе и со страниц вашей газеты. Кстати, ваш девиз: «Любое лечение начинай с очищения!» — это просто классика!

Итак, месяца четыре тому назад я, спасая своего отца от аденомы, столкнулась с таким явлением: после очистки печени у него резко подскочило число лимфоцитов в крови. Спасая себя от лавины шлаков, его организм сбросил токсины через каналы — нарывы в паховой области, нижних конечностях и в подмышечных впадинах рук. Сомнений не было — токсическое состояние вызвано грязной лимфой.

В БМЭ читаю: «Лимфатическая система — это очистные сооружения для грязной отработанной крови». Ее основное назначение — дренаж внутренних органов – сердца, легких, почек, печени. Отсосав из них грязь к себе в отстойник, она потом выбрасывает ее через кожу, кишечник и другие каналы. Лимфа, однако, не убивает инфекцию – это уже функция иммунной системы. Отсюда, чтобы восстановить иммунную систему, надо, прежде всего, освободить от грязи лимфу.

Итак, я получила руководство к действию. Прочитала на эту тему книги Н.Семеновой, Г.Малахова. О.Елисеевой. В.Лободина, О.Образцова. Но там указан только один путь — очистка цитрусовыми. А у нас этот вариант отпал сразу же: у отца аллергия на цитрусовые. И я решила: почистить лимфу абрикосовым соком. Сначала проверила на себе. Отжала абрикосы, чтобы получилось 2 л сока, разбавила 1:1 кремниевой водой и 4 л этой соковой смеси выпила в течение дня.

Прежде всего надо принять 1 стакан отвара крушины и сенны. Этот отвар действует на токсичную лимфу и на ее отходы точно так, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Таким образом, отбросы собираются в кишечнике и изгоняются из организма неоднократным очищением кишечника.

Начинать пить эту смесь следует через 20-30 минут после принятия отвара и продолжать пить через каждые 20-30 минут по 150-200 г теплой смеси (наш ЖКТ устроен так, что только теплая жидкость проходит желудок «транзитом» в кишечник).

Ничего не кушать, но вечером можно выпить 2 стакана морковного сока, поесть фрукты. И так три дня подряд, в результате из организма будет удалено 12 литров черной (как сажа) токсичной лимфы.

Теперь пришло время подвести итоги. После очистки абрикосовым соком отец понял, что это именно то, что надо его организму. Ведь, как говорят в народе: «Не важен метод, а важен результат». Результаты же анализа его крови после этой очистки были не просто хорошими, а отличными.

Адрес: Крисань Лидии Сергеевне, 18002, Украина, г. Черкассы, бульвар Шевченко, дом 200, кв. 135.

P.S. Написала это письмо месяц тому назад, а отправлять его не спешила: сомневалась в его актуальности для россиян. Ведь абрикосы – это тоже почти заморский продукт для России.

Но вчера встретила знакомого, который упустил момент очистки лимфы крови свежим абрикосовым соком и заменил его тыквенным соком. Но добавил в него 100 г лимонного сока. Результат очистки тыквенным соком, как он выразился, был отменным. Так что для россиян выпал еще один шанс выбора, ведь тыква хороша и для поджелудочной железы, и для печени, и для нефрита почек.

С Богом, в добрый путь очистки!

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ НЕИЗЛЕЧИМОЕ

Тут ваш покорный слуга прочитал, правда, с превеликим трудом, книгу о выдающемся американском враче Эммануиле Ревиче – «Человек, который лечит рак». Книга эта, хотя я мало чего понял, тем не менее меня буквально потрясла.

Ревич положил начало новой модели медицины. Его называли «Эйнштейном медицины». Он был удостоен альтернативной Нобелевской премии, и сам Альберт Эйнштейн переписывался с ним по поводу проведения совместных исследоввний.

В итоге я позвонил Валерию Андреевичу Иванченко – доктору медицинских наук, профессору и нашему постоянному автору, дабы выяснить: можно ли верить всему написвнному о Ревиче?

—Через час у вас буду, — услышвл я в телефонную трубку. – Фигура Ревича достойна внимания.

И вот мы говорим с профессором о великом враче...

— И все же, что нового внес Ревич в медицину?

— Впервые я встретился с его именем в начале 90-х годов, когда работал в США. Несколько моих пациентов ранее лечились у Ревича, были очень довольны, хотя и не смогли продолжить курс терапии до конца.

— Почему?

— К тому времени Ревичу было уже за 90 лет, и прием вели в основном его ученики. Впрочем, то, что он делал сам, впечатляет. Например, он лечил больных с запущенными стадиями рака, от которых медицина уже отказалась. Почти половина (47%) из них полностью излечивалась.

— Это кажется фантастикой.

— Признаться, я тоже не поверил и поговорил с врачами, которые лечили по его методу. Они утверждали, что излечиваются и многие другие тяжелейшие заболевания. Так, при СПИДе и сильнейших иммунодефицитах выздоравливало около 98% больных, а при полиартрите, астме, аллергии, хронических инфекциях, депрессии излечение достигало почти 100 процентов.

— Почему же медики до сих пор не знают о его методе?

— Дело в том, что это не метод, а другая философия медицины, и понять ее весьма трудно. Я перечитал его работы по нескольку раз и только тогда понял, что он на десятки лет опередил свое время. С тех пор я использую его идеи и методы, что значительно повысило эффективность лечения многих неизлечимых заболеваний.

— Кстати, почему же Ревич так и не был признан Американской медицинской ассоциацией?

— Прежде всего он получил признание общественности. Достаточно сказать, что со столетним юбилеем его поздравили мэр Нью-Йорка, многие конгрессмены, сенаторы и даже президент Клинтон. В связи с успехами в работе он стал миллионером и содержал на свои деньги крупный госпиталь и даже научно-исследовательский институт. На клинические испытания из его средств были затрачены десятки миллионов долларов. Кстати, умер Ревич в 1998 году, прожив 101 год.

— В чем суть его открытий?

— Еще в 20-е годы он заметил, что при хронических заболеваниях имеются два вида болей. Одни начинаются утром, на пустой желудок, и уменьшаются от щелочных напитков, например, соды («кислотные» боли). Другие боли усиливаются вечером или после еды и уменьшаются от кислых продуктов, например, от вишневого и клюквенного сока («щелочные» боли).

— Что же тут нового?

— Ревич впервые связал это с процессами анаболизма (усвоения белков, жиров, углеводов) и катаболизма (распада веществ) в организме. Оказывается, при анаболизме происходит защелачивание внутренней среды, а при катаболизме – ее закисление. Соответственно, он разбил все заболевания на две группы: катаболические (кислотные) и анаболические (щелочные). К первой группе он отнес: нервную анорексию (отсутствие аппетита) и истощение, манию, острые воспалительные процессы, в том числе аллергические, лихорадочные (ОРЗ, грипп, острые инфекции), язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматоидный артрит, последствия травм и стрессов.

Во вторую группу входят: булимия (переедание) и ожирение, депрессия, хронические вялотекущие воспалительные процессы (кандидоз, хламидиоз, трихомониаз, гарднереллез, вирусные инфекции, стафилококковые, стрептококковые и другие дисбактериозы и воспаления кишечника, мочеполовой, дыхательной системы, слизистых), вторичные иммунодефициты, хроническая усталость, сахарный диабет, артрозы суставов и остеохондрозы позвоночника, саркома, рак и другие опухоли.

— В эти две группы входят почти все болезни.

— Действительно, ведь ана- и катаболизм – понятия фундаментальные, известные до Ревича. Его заслуга в том, что он смог лечить эти болезни по-новому. Прежде всего он доказал, что при анаболических заболеваниях происходит накопление в организме жирных спиртов, а при катаболических – высших жирных кислот (типа олеиновой). Соответственно, и лечить эти болезни нужно жирными кислотами или спиртами.

— Уж не намекаете ли вы на водку с маслом?

— Судите сами. Водка – это спирт, а подсолнечное масло относится к анаболическим продуктам, богатым жирными спиртами. По сути дела, использование смеси по Шевченко – это анаболическая терапия катаболических болезней. Не нужно приписывать ей чудодейственных возможностей. Но облегчить симптомы и даже в ряде случаев остановить болезнь она может. При анаболических состояниях она противопоказана.

— Послушайте, но ведь рак-то относится к анаболическим заболеваниям?!

— Суть в том, что при запущенных стадиях рака (а именно тогда и эффективна смесь) развивается прогрессирующее катаболическое состояние с лихорадкой и истощением.

— А как определить, какое у меня состояние обмена – анаболическое или катаболическое?

— В нашем Центре (095 919-84-40) это делается с помощью определения pH мочи, окислительно-восстановительного потенциала тканей, скорости поглощения кислорода и выделения углекислого газа. В домашних условиях приходится делать простейшие тесты. Во-первых, можно определить pH мочи с помощью индикаторных бумажек – в норме pH утренней мочи около 6,2. К вечеру моча становится более кислой. Важна динамика изменения pH в кислую или щелочную сторо-

ну, так как это обычно соответствует сдвигу в катаболическую или анаболическую сторону. Определять свое состояние нужно регулярно.

— Нет ли каких-либо функциональных тестов?

— Это тест с гипервентиляцией. Подышите глубоко в течение нескольких минут. Если самочувствие улучшается из-за вымывания углекислоты, значит, у вас катаболическое (кислое) состояние. Если, наоборот, самочувствие становится плохим, это свидетельствует об анаболическом (щелочном) обмене.

Другой тест – пищевой. Кислотные боли уменьшаются от анаболических продуктов (о них мы поговорим позже), а щелочные – от катаболических.

Можно оценить обмен веществ в динамике по симптомам. Для анаболизма характерны:

1. Выступающие вперед глаза.

2. Более редкое дыхание (норма 16-20 в минуту).

3. Редкий пульс – брадикардия (норма 60-80 в минуту).

4. Низкое артериальное давление (норма 110-120/60-80 мм.рт.ст.).

5. Глубокий сон, вялое, трудное пробуждение, медленное врабатывание, слабость, пониженные физическая работоспособность, скорость реакции, память, флегматический или меланхолический темперамент.

6. Низкая температура тела (норма 36,6-37°С).

7. Увеличение веса тела, накопление жира.

Для усиленного катаболизма характерны:

1. Запавшие глаза.

2. Более частое дыхание – одышка.

3. Частый пульс – тахикардия.

4. Повышенное артериальное давление.

5. Трудное засыпание, поверхностный сон, бессонница, холерический темперамент с быстрым вхождением в работу и быстрым утомлением.

6. Субфебрильная (37,2°С и более) и высокая лихорадка.

7. Снижение веса тела, исхудание, отеки.

Возможна и комбинация признаков при оптимальном обмене веществ. Конечно, данные тесты не заменят хорошего врачебного обследования.

— Можно ли с помощью диеты улучшить состояние при ана- и катаболических болезнях?

— Конечно, продукты не вылечат их, но помогут облегчить состояние.

— Расскажите о классификации пищевых продуктов по Ревичу.

— К катаболическим относятся: мясо, масло, орехи, хлеб, хлебобулочные изделия (в том числе макароны), каши (гречневая, рисовая), яичница, майонез, сыр, любые жареные блюда, вишня, клюква, кислая капуста, рыбий жир, жир печени трески и др.

К анаболическим – молочные продукты (в том числе мороженое, сливки, творог), свежая нежирная рыба, мед, сладкие фрукты, цитрусовые, сахар, соль, шоколад, кофе, черный чай, водка и алкогольные напитки, зеленые овощи, растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное), яйца всмятку.

— Послушайте, но ведь лимоны, например, являются кислыми продуктами, а они отнесены к анаболикам.

— Дело в том, что в процессе обмена в организме кислоты лимонов, апельсинов, грейпфрутов дают щелочные соединения. Поэтому между понятиями катаболизма и анаболизма нет стопроцентной корреляции с понятиями «кислый» и «щелочной».

К тому же после кулинарной обработки продукты нередко меняют свои свойства на противоположные. Поэтому этот список годится только для натуральных и отварных продуктов.

— Как же пользоваться этим списком?

— Определите текущее состояние обмена и затем выберите для себя продукты с противоположными свойствами. Тем самым вы выровняете метаболизм.

— А куда относится жировая диета Квасневского?

— Он смешивает и анаболические, и катаболические жиры. С позиции Ревича, это не совсем логичный подход. Тем не менее в части случаев жировая диета тоже работает.

— Я знаю, что в вашем Центре используются принципы лечения по Ревичу. Когда это наиболее успешно?

— Впечатляющие результаты получаются при тех заболеваниях, когда наиболее нарушен ана- и катаболизм: хронические бактериальные, вирусные, грибковые воспаления — циститы, уретриты, аднекситы, простатиты, бронхиты, артриты; определенные стадии злокачественных и доброкачественных опухолей, аутоиммунные заболевания (тиреоидит, панкреатит, гломерулонефрит). При них больные залечены антибиотиками, которые, по Ревичу, оказывают сильное катаболическое воздействие, а субфебрильная температура и симптомы держатся годами. Чрезвычайно эффективно лечение отложения солей, особенно коксартроза. Нам удалось даже снять некоторых больных с инвалидности и дать им возможность ходить многие километры без палочки. В нашей практике упорные головные боли, при которых не помогали никакие обезболивающие, быстро проходили при использовании анаболических средств. Это связано с тем, что их причиной часто является арахноидит с катаболическим обменом. Конечно, при этом используются и другие методы (ЧРТ, магнитно-резонансная терапия).

— Могут ли больные на дому лечиться по методу Ревича?

— Элементы такого лечения эмпирически используются уже давно. Например, порошок серы, применяемый для нормализации обмена при кожных болезнях, относится к катаболическим средствам. Кстати, в ветеринарии он используется гораздо шире при анаболических заболеваниях.

Серебряная вода – это хороший антисептик, но при катаболических состояниях ее лучше не применять, так как серебро является катаболиком. То же касается медетерапии (лечение медными монетами, прикрепляемыми к коже). По Ревичу, медь стимулирует катаболизм.

Поваренная соль (хлористый натрий) ухудшает течение анаболических состояний, например, воспалительных процессов. Но в то же время она полезна при катаболических процессах. Мне известны истощенные больные-гипотоники (в катаболической стадии), которые месяцами сидели на бессолевой диете и едва не умерли от нее. Соль повышает тонус симпатической нервной системы, нормализует обмен веществ, что полезно при депрессии, отложении солей кальция.

(Окончание на стр. 12.)

ОТ АВТОРА: Я понимаю, что все это довольно сложно и непривычно – подходить к лечению болезней, и рака в том числе, с позиций ана- и катаболизма. И не только для наших читателей, но и для врачей, ибо по сравнению с многогранными знаниями Ревича в областях химии, биологии, биофизики – о медицине уже не говорю – наши врачи в большинстве своем узкие специалисты, зашоренные теми знаниями, что получили в медвузах. Там по Ревичу не учили... И все же давайте знакомиться с идеями этого человека.

(Окончание. Начало на стр. 10-11.)

Уравновешенными свойствами (нейтральное влияние) обладает морская соль. Ее нужно использовать гораздо шире, чем сейчас. Некоторые подсаливают пищу хлористым калием. Это нецелесообразно, так как калий, как и натрий, относится к анаболикам.

Многие лечебники изобилуют рецептами с использованием железа для лечения анемии (малокровия). Например, советуют обкалывать гвоздями кислые яблоки, чтобы потом их кушать – это якобы повышает усвоение солей железа. Железо действительно обладает анаболическими свойствами и помогает при анемии, но оно нежелательно при сопутствующих анаболических болезнях. Например, известны случаи обострения стенокардии, развития инфарктов, инсультов и даже ускорения роста опухолей.

Очень осторожными нужно быть с фтором. По Ревичу, он относится к анаболическим элементам, поэтому фторсодержащие зубные пасты при опухолях лучше откладывать в сторону.

Широкое распространение получила кремниевая вода, получаемая при добавлении кремниевых минералов. Мы исследовали эту воду и подтвердили, что она может затормаживать рост опухолей. Это связано с наличием у кремния сильных катаболических свойств.

— Мне кажется, что теорию Ревича можно применить и в быту?

— Конечно. Работа с техническим керосином, бензином, оказывающими мутагенное, анаболическое действие, весьма опасна в плане роста опухолей. В то же время очищенный авиационный керосин применяется при запущенном раке по методу Тодика.

Кстати, то же относится к синему йоду, ведь йод – сильный анаболик, помогающий при заживлении ран.

Анатолий КОРШУНОВ.

...ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ТЕХ, КТО ПАЛ ДУХОМ

Если можно так сказать, то я – «раковая оптимистка». Когда узнала о своем диагнозе, то отнеслась к нему почти спокойно, сказав себе: «Есть и еще более страшные болезни».

Не откладывая, сразу же попросила направить меня в Обнинский центр радиологических исследований, где мой диагноз подтвердился. Лечилась я там методом официальной медицины: облучение перед операцией, операция по поводу рака прямой кишки, химиотерапия в течение 6 месяцев. Курс лечения перенесла с уверенностью, что все закончится благополучно. А боль, ну что же, каждому Бог дает по силам его. Прошло 2,5 года, теперь каждые 6 месяцев езжу на обследование.

Примерно через полтора года после операции провела курс лечения Тодикампом (для профилактики), а через некоторое время еще и курс лечения ореховым бальзамом на меду, после чего начала «отходить» от последствий химиотерапии. Начали появляться силы.

И живу! Еще в запасе есть метод Шевченко, которому я бесконечно доверяю. Но, может быть, мне не придется им воспользоваться.

А в апреле этого года мне была сделана еще одна операция (уже седьмая) по поводу послеоперационной грыжи. До этого была удалена левая почка (туберкулез), желчный пузырь (камни), аппендицит, колено (все операции под общим наркозом). Ну и весь остальной «джентльменский» набор – сахарный диабет, ИБС, гипертония, радикулит (кроме физкультуры его лечить мне ничем нельзя), остеоартроз правого коленного сустава, ну и еще кое-что «по мелочи»...

Мне 18 февраля исполнилось 75 лет. Перечислила свои болезни для того, чтобы поддержать тех, кто пал духом. Даже несмотря на все вышесказанное, жизни нужно радоваться! Главное — верить! Верить в лучший исход лечения, верить в свои силы – и все будет более или менее терпимо. Уж я-то знаю! Радуюсь всему!

Я обожаю «ЗОЖ»! Беру его с собой в больницу каждый раз и «вербую» новых подписчиков. Сама взяла себе на «вооружение» многие упражнения. Топчусь 108 раз в холодной воде в ванне (как в ручье), чищу язык, сосу растительное масло и многое другое... Недавно начала принимать перекись H_2O_2. Осенью снова буду пить Тодикамп и бальзам.

И еще совет тем, кто чувствует недостаток внимания к себе со стороны близких. А не завышены ли у нас, у пожилых, требования к окружающим? Ведь нашим детям очень нелегко сейчас.

А женщинам, чтобы быть красивыми, советую вместо мыла утром протирать лицо раздробленным (в кофемолке) геркулесом. Это питает и омолаживает кожу лица!

Адрес: Быковой Валентине Алексеевне, 143345, Московская обл., п/о Селятино, д. 11, кв. 55.

КАК ВАЖНО ПОВЕРИТЬ

Я стала поклонницей «ЗОЖ» в очень трудное для меня время. После гастроскопии мне прямым текстом было заявлено: «У вас рак желудка». А я лежала в терапевтическом отделении больницы совсем по другому поводу – гипертония, ишемическая болезнь сердца. Перевели меня в онкологию, где страшный диагноз подтвердился. Пригласил меня заведующий отделением в кабинет и сказал: «Людмила Александровна, мы не сможем помочь. Операцию вы не



ШЕСТЬ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Вижу, как много внимания уделяете вы лечению рака. Хотел бы внести и свою лепту. Очень надеюсь, что предлагаемый мной рецепт кому-то окажется полезным.

Эту коварную болезнь чем только не лечат: и болиголовом, и «болтушкой» Шевченко, и настойкой мухомора, и фракцией АСД-2. Но результаты довольно редко бывают положительными, чаще ничего из вышеупомянутых средств не помогает, а только в добавление к болезни еще и травит организм.

Предлагаю свой рецепт лечения рака любой стадии. Я народный целитель с 16-летним стажем, член ассоциации народных целителей Урала, и предлагаемый мною рецепт помог уже многим больным.

1. Взять стакан сухой или свежей травы чистотела, высыпать в пол-литровую банку или другую подобную емкость, залить 250 мл водки.

2. 50 г (или аптечную упаковку) корня девясила и неполный стакан измельченной коры березы (не бересты, а именно коры, находящейся под

выдержите – сердце, давление». Меня выписали домой...

Все! Отчаяние, слезы, утешительные слова мужа, детей, внуков. А тут из вестника «ЗОЖ» узнала о методе Н.В.Шевченко и почему-то сразу поверила. Начала пить смесь водки с маслом, облегчение почувствовала где-то через пару недель. Уверенность в правильности выбора укрепилась. Пью уже 12-й курс. И чувствую себя полноценным человеком: занимаюсь гимнастикой, выполняю всю домашнюю работу, летом сделала заготовки на зиму – травы, витамины, соленья, варенья. Хожу в гости и с удовольствием принимаю друзей у себя, бываю в театре, на концертах. Живу!

А ведь мне за семьдесят, почти сорок лет проработала в школе и методистом в детском саду. Теперь я безоговорочно верю в нетрадиционную медицину, в народные методы лечения даже таких страшных болезней, как рак. Провожу очищение организма, пользуюсь советами вестника. И вот результат – обошлась без операции!

В конце лета побывала на занятиях М.С.Норбекова. Пять часов продолжались они, думала, не выдержу. А как время пролетело – и не заметила. Зато результаты ощутила на третий день – очки поменяла с минус 3,5 на минус 1. Да и надеваю их только тогда, когда иду на улицу. Еще один сюрприз произошел на пятый день: забыла дома тросточку, а вспомнила о ней, когда уже половину пути до клуба прошла. Не возвращаться же! И если раньше шла до клуба минут 45, то на десятый, последний, день занятий на дорогу ушло всего 15 минут! Разве это не замечательно!

Л.А.Л.

г. Калуга.

«ЗОЖ»: Людмила Александровна просила не указывать ее адрес, что мы и делаем, но в редакции он есть.

ПОЧЕМУ ЗАСТЫДИЛИ МОЮ МАМУ?

Читаем вашу газету «запоем» и с нетерпением всегда ждем следующий номер. Получила 20-й номер газеты. Наверное, так и не собралась бы никогда вам написать, если бы не письмо Фоминой Татьяны Федоровны из Сызрани.

Прочитала строки о ее младшей дочери, у которой была тахикардия. Дело в том, что у моей младшей дочери тоже с рождения тахикардия и шум в сердце. Мы с ней прошли по всем врачам, были и у кардиолога. Но никакого лечения ей назначено не было. Врач сказала, что это — возрастная тахикардия, хотя, повторяю: она у нее с рождения. Сейчас ей 16 лет, она часто жалуется на боли в сердце. Я ей даю валокордин или корвалол. Кроме того, с возрастом у нее увеличивается вес. Это тоже меня очень настораживает, хотя ест она все без хлеба и в небольшом количестве. Давление у нее постоянно 120/50 или 100/50. Нижнее давление очень низкое. Частые головные боли. Сердце замирает при мысли, что могу ее потерять. Помогите ради Бога!

Теперь хочу написать о смеси Шевченко.

Моей маме был поставлен диагноз – цирроз печени. Она резко стала худеть, ничего не ела, ослабла страшно. Лицо стало серого цвета. До туалета я носила ее на себе. И вот мне сотрудница посоветовала поить маму смесью Шевченко. Газету я тогда не выписывала. Мама у меня оптимистка, любит жизнь. В церковь идти не могла, поэтому исповедалась сама перед иконой Божьей Матери. И сразу же стала пить эту смесь. У нас на глазах с мамой происходило просто чудо. День за днем она крепла, оживала и очень скоро взяла всех нас (меня и мужа) в свои руки. Заставила нас пить эту смесь тоже.

Результат приема такой: когда мама, пропив смесь 4,5 года, пошла к врачу, чтобы выписать на всякий случай таблетки от сердца, давления и от печени (ей положены бесплатные рецепты), то врач, осмотрев ее, сердито сказала: «Стыдно, бабушка, с таким здоровьем по врачам ходить, да еще и бесплатные рецепты просить. С вашим здоровьем хоть сейчас в космос лететь!».

А ведь мама собиралась ехать на все лето на дачу, потому и хотела взять с собой таблетки. Словом, ушла мама от врача пристыженная, без единого рецепта. Да, еще эта врач ей сказала: «У всех бы был такой цирроз печени». Сейчас маме 79 лет, каждый год она на даче, ковыряется потихоньку на огороде. Чувствует себя хорошо. Сейчас пьет перекись водорода.

Зарядку делает каждое утро. У мужа моего тоже все стало хорошо, а были проблемы с предстательной железой. Он пропил смесь 1,5 года. Все анализы в норме, прибавил в весе. Я тоже, пока пила смесь, чувствовала себя великолепно. Сейчас думаю попить перекись.

Вот такие результаты. Очень прошу, помогите советом, как справиться с тахикардией. Дети нам достались с большим трудом с Божьей помощью. Они у нас поздние. Помогите!!!

Адрес: Синченко Татьяне Борисовне, 620017, г. Екатеринбург, ул. Корепина, д. 23, кв. 2.

ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

берестой, коричневого цвета).

Все это в соответствующей емкости залить 250 мл водки.

3. Стакан сухой или сырой травы мокрицы и стакан сухих корней порея (в народе его называют «пырей»). В отдельной емкости залить все это 250 мл водки.

4. 2 стакана измельченной или истолченной скорлупы грецкого ореха вместе с перемычками (зерно не нужно) залить 250 мл водки.

5. Цветы календулы: на 1 стакан цветов — стакан водки. Можно купить в аптеке готовую настойку календулы — 150 мл.

6. Корень одуванчика — по 3 ст.ложки с верхом или полстакана, столько же измельченного корня лопуха и травы «пастушья сумка». Все это залить 250 мл водки.

Когда все шесть емкостей будут приготовлены, поставить их в темное место при комнатной температуре на 20 дней.

Спустя 20 дней все настои отдельно процедить и отжать, затем смешать в той же последовательности в двухлитровой пластмассовой бутыли из-под воды. Получится около полутора литров настоя. Влить в него 0,5 литра нерафинированного подсолнечного масла и поставить на неделю в темное место, ежедневно взбалтывая 4-5 раз.

Через неделю можно принимать по 50 г за 1 час до еды 2 раза в день, перед каждым приемом предварительно взбалтывая.

Адрес: Сулимову (Борину) Евгению Петровичу, 623534, Свердловская обл., г. Богданович, ул. Победы, д. 30.

«ЦВЕТНАЯ» ВОДА ДЛЯ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЕВ

В «ЗОЖ» (№ 19 (223) за 2002 год) было опубликовано мое письмо, где разбирались психологические причины астмы и говорилось о пользе цветотерапии. Мне представляется логичным продолжить разговор.

Как же с помощью «цветной» воды можно поддерживать себя или близкого человека в трудную минуту, облегчить боль?

В этом случае очень удобны и эффективны цветные подставки. (Это может быть салфетка, бумага или картон). На подставке должен свободно помещаться стакан с водой.

Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно стакан с чистой, прозрачной водой оставить на 3 — 10 минут на подставке нужного вам цвета: вода «воспримет» и передаст вам его энергию. «Цветную» воду следует пить не спеша, маленькими глотками.

Если вы с кем-то крупно поссорились, возбуждены, раздражены, выпейте несколько глотков воды из стакана, пять минут стоявшего на ЗЕЛЕНОЙ подставке. После того как немного успокоитесь, можете прибегнуть к помощи РОЗОВОГО цвета. Таким образом вы избавитесь от остатков напряженности.

Подобным образом работает и ГОЛУБОЙ ЦВЕТ, но он не только снимает остроту конфликта, он вообще может его предотвратить. Помните об этом, накрывая на стол перед приходом родственников, визит которых может закончиться хлопаньем дверей, — поставьте на стол воду на ГОЛУБОЙ салфетке.

Бывает, что после неприятного события или досадной неудачи никак не удается успокоиться: вы мучаете себя, вновь и вновь проигрывая в памяти, как все было. В таких случаях поможет лимонный цвет. При потере близких, когда горе так велико, что человек не знает, как жить дальше, необходимо воспользоваться подставкой ЛИМОННОГО цвета. Этот цвет поможет также вам или вашему ребенку укрепить память.

При ежедневной работе на компьютере хорошо иметь рядом с собой стакан воды на БИРЮЗОВОЙ подставке и почаще пить глоток за глотком. Бирюзовый цвет защищает от радиоактивности, от так называемого «электрического тумана» и от теплового излучения компьютера.

«Бирюзовая» вода способна сотворить чудо, она поможет вам подобрать без труда нужное слово на экзамене или докладе.

Если ваш ребенок отправляется в школу на контрольную работу, предложите ему немного воды, приправленной энергией ЖЕЛТОГО цвета. Желтый цвет способствует генерации блестящих идей, стимулирует духовную деятельность.

Ну, а если вы страдаете чрезмерным аппетитом, то позвольте позаботиться о вас цвету ИНДИГО. Каждодневно выпиваемые два стакана воды, стоящих на подставке цвета индиго, постепенно обуздают ваш зверский аппетит.

Если вы переутомились, — выпейте глоток воды из КРАСНОГО стакана. Вы сразу ощутите прилив энергии.

Если вы в годах и кажетесь себе безнадежно старым и слабым, красный цвет поможет вам «омолодиться» и вновь ощутить полноту жизни.

Несколько глотков воды, заряженной ФИОЛЕТОВЫМ цветом, помогут вам выйти из заколдованного круга гнетущих мыслей, очистят селезенку и сделают гармоничной работу полушарий головного мозга.

Воздействие ОРАНЖЕВОГО цвета зачастую становится первым толчком к позитивным переменам. А также повышает аппетит у вашего малыша.

Подставки для заряжения воды вы можете сделать сами, главное, чтобы материалы были натуральными, а цвета чистыми, приятными вашему глазу и душе.

Адрес: Ивановой Надежде Николаевне, 352915, Армавир-15, ул. Урицкого, д. 140, кв. 11.

НЕ НАСИЛУЙТЕ СВОЕ ДЫХАНИЕ

Переехав из Сибири в Рязань, я узнал о существовании газеты «ЗОЖ». Я врач, кандидат медицинских наук, иглорефлексотерапевт, лазеротерапевт, фитотерапевт. Давно собираю народные рецепты. Сейчас заканчиваю книгу по практическим советам. Ваша газета именно народная. И очень хорошо, что там много поэзии. Моя книга будет так и называться: «Врач и поэт».

Между медициной и поэзией много общего. Мы часто говорим: здоровье бесценно или эти строки бесценны. И медицина, и поэзия прежде всего лечат людей.

Прочтите строки
нищего поэта,
Я так хочу добра вам
пожелать —
В них есть частица
Солнечного света,
Чтоб душу вы могли
мою понять.
Прочтите строки
нищего поэта,
Цените эти строки,
как свои.
Открою дверь
сердечного секрета,
Поэты —
это ваши соловьи.

Впрочем, на страницах вестника мне бы хотелось поделиться своими соображениями о вопросе дыхания. Часто от врачей можно услышать: «Вы неправильно дышите». Что это значит — правильное и неправильное дыхание? Дыхание больного человека всегда отличается от дыхания здорового. Человек физически поработал — у него участилось дыхание, можно ли сказать, что у него неправильное дыхание? Здоровый человек вышел из парной или плотно покушал — тоже неправильное?

Дыхание является источником энергии, жизнедеятельности и здоровья. Дыхание приспосабливает организм к той или иной обстановке, но нельзя сказать, что оно неправильное. Наоборот, оно очень даже правильное. Все мы дышим правильно, но если при заболевании у вас изменилось дыхание, то это приспособительная мера. Когда рождается ребенок, его никто не учит, как надо дышать. Частота и глубина дыхания человека формируются в зависимости от общего состояния организма на данный момент. Лежит ли человек, сидит ли, ходит ли, бегает ли — во всех случаях дыхание постарается максимально насытить организм кислородом, оно само знает, что ему надо делать.

Итак, постарайтесь не думать о дыхании, успокойте его. Больше беспокойтесь о своих мыслях, о своей душе. Чем больше в течение дня вы будете получать положительной информации, чем больше будете думать о хорошем, тем быстрее поправитесь. Ленивый образ жизни всегда навевает плохие мысли. Движения на природе несут положительную энергию и быстро оздоравливают организм. Бегайте, прыгайте, плавайте, танцуйте, но не следите за дыханием. Не следите за своим пульсом, ибо дыхание отрегулирует его. Самым лучшим оздоровительным эффектом являются пешие прогулки. Если вы пока не можете ходить, несколько раз зевните или задержите дыхание на вдохе или на выдохе, улыбнитесь через силу, это дает вам заряд бодрости. Не волнуйтесь, что задержки дыхания у вас очень короткие, для центра дыхания этого достаточно на данном этапе.

Когда мы потягиваемся, то невольно задерживаем дыхание. Когда мы свистим, в

организме происходит накопление углекислоты. Когда вы поете, также изменяете ритм дыхания. Пение является отличным дыхательным упражнением, при этом очищаются легкие и в то же время кровь интенсивно снабжается кислородом, человек расслабляется, нервная система успокаивается. Таким образом, если вы будете много двигаться и в меру питаться, ваше дыхание само придет в норму.

Самым хорошим методом для лечения больных, и особенно с бронхолегочными заболеваниями, является промывание носа холодной водой. Холодная вода будет закаливать слизистую носа и сужать сосуды, удалять слизь и воздействовать на биологически активные точки, расположенные в носу. Вы перестанете простывать, исчезнут гайморит и фронтит, и вы будете свободно дышать носом. Будьте терпеливы. Желаю успеха. Все бронхолегочные заболевания хорошо поддаются лечению — Су Джок терапией и лазером. Конечно, нельзя забывать и про травы.

Адрес: Серохвостову Александру Прохоровичу, 390039, г. Рязань, ул. Бирюзовая, д. 4, кв. 122.

НА РУСИ О ШПОРАХ НЕ СЛЫХАЛИ

Довольно часто люди пишут, как они избавились от того или иного «недуга», например, от пяточной шпоры. Шпора — это не отдельная болезнь, а лишь симптом общего заболевания организма. Если у человека появилась пяточная шпора, то он замечает ее сразу, ибо не заметить невозможно. На пяточной кости откладываются соли (пуриновые основания). Это бывает у больных с уже нарушенным обменом веществ, который усугубляется из-за неправильного питания. Я врач-диетолог.

Пуриновые основания в больших количествах присутствуют в куриных, мясных бульонах, а также в бульонах от жирных сортов рыбы, в бобовых (всех) и в грибах (шампиньонах, груздях и белых), только в этих трех грибах.

Люди считают питание хорошим, если ежедневно едят мясные продукты — птицу, рыбу.

Пуриновые основания откладываются во всех суставах (в позвоночных, коленных, в суставах пальцев рук и ног, на пяточной кости и на всех костях). Это проявления подагры (часто начинается с сильных болей суставов больших пальцев ног или одного пальца).

Надо немедленно садиться на диету. Исключить на 2—3 недели мясное, куриное, рыбное, все бульоны, бобовые, вышеперечисленные грибы и спиртное.

Кушать крупяные, овощные супы, каши все, молочные продукты, блюда из яиц, все овощи, фрукты, орехи. Пить до 2 литров жидкости в день. Через 2—3 недели растворятся все соли. Они, кстати, и в почках и печени оседают (соли), оттуда тоже вымываются, предупреждая образование камней.

Все симптомы исчезли, но не забывайте: предрасположенность к подагре осталась. Вернетесь к прежнему питанию — и вновь может образоваться неприятность в виде шпор.

В дальнейшем желательно ограничить мясо, рыбу, птицу, есть 2—3 раза в неделю.

Кстати, на Руси православные посты и были созданы для очищения тела и души, поэтому предки даже не слыхали об отложении солей и всяких там пяточных шпорах.

От самих шпор избавиться легко, а процесс в других суставах, остеохондрозы, камни в почках и печени люди почему-то не связывают со шпорами, а ведь это звенья одной цепочки.

Адрес: Красовской Елене Георгиевне, 620043, г. Екатеринбург, ул. Викулова, 63/2-132.

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА? ПОМОЖЕМ!

Недавно из якутского города Нерюнгри получил письмо. Автор просит сообщить, что у нас появилось нового в лечении простатита, аденомы, импотенции... За последние годы мы пришли к выводу, что простатит, аденому надо лечить комплексно и индивидуально. С учетом этого подготовили новую методику. В нее входит сбор корней, его основа - красный корень (копеечник забытый), красная щетка, маралий корень (левзея), родиола розовая (золотой корень), аконит. В зависимости от того, как протекает заболевание, добавляются другие травы и корни.

Важным составляющим методики по лечению простатита и аденомы является уникальный минерал «каменное масло» (белое мумиё), которое многие годы с успехом используется в народной медицине Алтая и Сибири, в том числе и при лечении онкологических заболеваний. Также из раствора «каменного масла» с добавлением настойки аконита делают микроклизмы.

Все методики проверены практикой. Были случаи, когда только лишь чистка кишечника или занятие специальной гимнастикой излечивали заболевание. Иногда при лечении к гимнастике добавляется массаж биологически активных точек, влияющих на предстательную железу. Курс лечения по методике — 3 месяца. Эффективность высокая — мужчины хвалят.

Помогает решать многие мужские проблемы забайкальский молочай Палласа — мужик корень, продлевающий молодость у пожилых. Корень ядовит, поэтому схема его приготовления единая. Готовится настойка так: 10 г корня на 0,5 л водки. Прием начинать с 15 капель и доводить до 30, а затем снижать дозу до 15 капель, соответственно каждый день увеличивая или уменьшая по одной капле. Принимать 3 раза в день с небольшим количеством воды. При необходимости проводится несколько курсов с перерывами между каждым в 2—3 месяца.

При сниженной потенции хорошо помогают настойки красного корня (копеечник забытый) и витекса священного с эхинацеей. Настойки готовятся в основном 10-процентные. Основная схема следующая:

Настойка красного корня. Корень измельчить (не мыть), залить 0,5 л водки, настоять 8—10 дней, время от времени встряхивая. Процедить через ткань (отжимки не выбрасывать — это первая заливка) и получившуюся жидкость сразу же залить еще 0,3 л водки. Настоять 12—15 дней, процедить и соединить обе заливки. Пить по 1 чайной ложке на 20—30 мл воды 3 раза в день за 20—30 минут до еды в течение месяца, затем пить настойку витекса. Остаток настойки корня использовать для профилактики или повторного курса после витекса. При необходимости настойку корня принимать, когда будет готова первая заливка.

Настойка витекса и эхинацеи. Сырье залить 0,5 л водки, настоять 12—15 дней, встряхивая, процедить. Пить по 20—25 капель на 20—30 мл воды 3 раза в день за 20—30 минут до еды в течение 3 недель. После 10-дневного перерыва курс повторить.

Все лекарственное сырье, о котором я писал, у нас есть. Можем выслать вместе с новой методикой и рецептами. Пишите, всем отвечу, но не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом, ибо конверты и пересылка вновь подорожали.

Адрес: Мартынову Александру Васильевичу, 350062, г. Краснодар, ул. Тургенева, 149-59.

Даже глубокой осенью, когда оголенные деревья уже впадают в дрему перед зимней спячкой, лес все еще прекрасен своей тишиною и какой-то особенной чистотой спокойного дыхания.

Отыскиваем с бабушкой на белых стволах берез черно-коричневые, уродливо покрытые трещинами и морщинами наросты – так называемую чагу, сбивая их небольшими топориками так, чтобы неглубоко ранить живой луб дерева.

ЧАГА – БЕРЕЗОВЫЙ

Мне очень неприятны тяжелые комки чаги, тем более что бабушка Елена называет ее раковой опухолью березы. Я представляю себе, как эта зловредная нарость впивается каменными своими присосками в живое тело дерева, высасывает кровь и жизненные силы из него – звери лесные не страшны в эту пору. Где-то на своих лежбищах всхрапывают дикие кабаны, волки, нагулявшие жиры на зиму, готовятся к волчьим свадьбам в глухомани. И тем не менее я вздрагиваю, когда из кустов внезапно появляется лесник Ковальский. Он всегда так ходит, словно подкрадывается.

Ковальский – наш давний друг. Мы усаживаемся на ствол поваленной сосны: пора перекусить. Бабушка разворачивает узелок с салом и черным хлебом – паляницей, который испекается каждую субботу в нашей русской печи. К салу я не притрагиваюсь. Это мертвая плоть моей умненькой и чистенькой свинки Бученьки, которую пять недель тому назад укокошил наш поселковый убивец скота Михал-Каланча.

— Поешь, дитятко, — увещевает меня бабушка, но я отказываюсь от сала. Я круто солю краюху хлеба и смачиваю ее слезами, которые не могу унять. В памяти моей маячит громадная сухопарая фигура Михала-Каланчи. Темное лицо его с тяжелым квадратным подбородком и пронзительными глазками-буравчиками из-под кустистых бровей мерцает и скалится мерзко под визг моей Бученьки, предсмертный ее визг...

— Страдает внученька, — объясняет бабушка Ковальскому. – Свинка не распоросятилась. Пришлось дорезать. А до чего интересна была: три раза продавали на далекие села, а она, хитрованка, домой дорогу находила. Не успеем с базара, а она уже во дворе. Тут и купец за деньгами. Смех, да и только.

Короткий день склоняется к сумеркам, мы уже дома. И бабушка заливает холодной кипяченой водой комки чаги так, чтобы все тела грибов были покрыты водою в эмалированном ведре. Целые сутки чага должна отмачиваться в ведре, пока не станет рыхлой. Затем натираю ее на крупной терке (это моя работа). Подогреваю воду, в которой замачивалась чага, до 50⁰, чтобы палец еле-еле терпел горячее, и не дай Бог, чтобы горячее. И опять настаиваем раздробленную чагу в воде – 1 кг к пяти литрам воды – еще 48 часов. Затем черную густую жижу надо процедить и сливать в бутыли. Меня до сих пор удивляет, что чаговый настой никогда не закисал, не портился, мог только загустеть от времени.

Консервировали мы им всякие заготавливаемые с весны соки. Под воздействием чаги они сохранялись свежими годами.

Чага – березовый гриб, Inonotus Obliquus.

Многолетний паразитический гриб рода гименохетовых. Развивается гриб на березовых стволах почтенного возраста, встречается на ольхе, рябине, вязе, даже на клене. Но с лекарственными целями употребляют только березовую чагу.

Лекарственные препараты березового гриба действуют как активные биогенные стимуляторы, они увеличивают защитные свойства организма, стимулируют центральную нервную и нейрогуморальную системы, улучшают обмен веществ. Обновляют активность заторможенных ферментных процессов, регулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, действуют как общеукрепляющий иммуномодулятор. Антимикробные и антисептические свойства чаги исключительны. Используют препараты как симптоматический способ лечения застарелых злокачественных опухолевых процессов, что улучшает самочувствие больных, снимает изнуряющие боли.

Есть несколько методов приготовления настоя березового гриба в домашних условиях, кроме вышеуказанного.

Гриб обмывают водой (некоторые знахари моют гриб очень тщательно, даже с мылом), вода должна быть холодной. Замачивают в холодной кипяченой воде. Зрелая, настоящая чага тонет в воде. Настаивают 5-8 часов, до размягчения. Измельчают топориком, секачем или же натирают на терке. Воду, в которой настаивался гриб, используют для настоя. Затем одну часть гриба заливают 5 частями воды, оставшейся после замачивания гриба, и нагревают до 50⁰С. Настаивают в течение 48 часов. Воду сливают, осадок отжимают через 4 слоя марли.

Такой настой применяют при лечении анацидных гастритов и при опухолях, когда операционные возможности уже упущены. Назначают взрослым не менее трех стаканов в сутки дробными порциями через два часа от 8 утра до 22 часов ночи. Разделить 3 стакана (750 г) на 8 частей – выйдет примерно по 90 г. Принимать за полчаса до еды 3-4 раза. Остальные приемы – независимо от еды. При опухолях в малом тазу назначаются клизмы: по 50-100 г на ночь.

В случаях отеков, когда потребление жидкости ограничено, вместо чая, компота и других напитков можно приготовить более густой настой чаги. Тогда на 2 части гриба – 5 частей воды. Чтобы избежать запоров (настой имеет вяжущие свойства), при лечении чагой показана только молочно-растительная диета, злаки, отруби, много моркови и свеклы. Жиры, мясо, копчености исключить, особенно консервы.

Во время лечения чагой противопоказаны антибиотики, аспирин. Нельзя вводить внутривенно глюкозу.

В аптеках повсеместно продается густой экстракт березового гриба чаги — «Бефунгин». Флакон с открытой пробкой погружают в воду на 10 минут при температуре воды 60⁰С. Это для того, чтобы экстракт разжижить. 2 чайные ложки экстракта разводят в 150 граммах теплой кипяченой воды. Принимают по 1 столовой ложке за 0,5 часа до еды или после еды 3 раза в день.

Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3-5 месяцев с недельными перерывами между курсами.

Рак и туберкулез легких, язва желудка, воспаление желудочно-кишечного тракта, женские болезни, ангина, упорная головная боль,

псориаз – во всех этих случаях чага может оказаться весьма полезной.

Рак легких. Густой раствор чаги (2:5) – 3 ст.ложки, запивать растопленным сливочным маслом, в котором на протяжении 1,5 часа томился прополис (на 250 г сливочного масла – 70 г прополиса, томить на медленном огне, затем процедить; перед каждым приемом масло с прополисом подогревать до жидкой консистенции, но не выше чем 45°С).

Туберкулез легких. Тот же раствор чаги употреблять в сутки трижды, но запивать 2 ст.ложками теплого гусиного или барсучьего жира с 2 каплями березового дегтя. Курс лечения — 3 месяца; перерыв – 7 дней.



ГРИБ

Язва желудка. Утром натощак принять 1 столовую ложку медицинского спирта, запить 1 сырым яйцом. Через два часа – 30 г настоя чаги (1:5). Через полчаса завтрак. Пища должна быть перетертой и диетической.

При язве с повышенной кислотностью через полчаса после еды выпивать полстакана сока из картофельных очисток (3 раза в день).

При язве с пониженной кислотностью – такое же количество капустного сока, также после еды.

Для ясности. *Спирт, яйцо – с утра, натощак – 1 раз в день. Настой чаги – перед едой, по 30 г. После еды – соки (в зависимости от pH). При нормальной кислотности вместо соков – кисели для обволакивания (годятся всякие).*

Воспаление желудочно-кишечного тракта.

При склонности к поносам настой чаги употреблять по 30 г через полчаса после еды 3 раза в день.

При стойких запорах – за полчаса до еды; употреблять пищу, богатую клетчаткой. Свеклу, как салат, можно употреблять недоваренную, чуть хрустящую на зубах и сдобренную 1 долькой чеснока на стакан салата и растительным маслом. Можно применить и морковь. Но в этом случае морковь натереть и продержать несколько минут на водяной бане.

Женские болезни инфекционного происхождения, эрозии шейки матки, воспаление матки, яичников, гнойные кисты и другие, исключая венерические заболевания.

За полчаса до еды принимать по 30 г настоя чаги (1:5) три раза в день. По четным числам – тампоны с густым раствором чаги в вагину на ночь. По нечетным – тампоны с мазью Вишневского. Для эстетической цели тампон с мазью Вишневского оросить несколькими каплями розового либо лавандового масла. Причем мази на тампон наносить чуть-чуть. При месячных все отменить на 3-4 дня до и после. Курс лечения – два-три месяца.

Ангины. Полоскать горло настоем чаги (1:5) и принимать внутрь по 30 г три раза в день – до исчезновения болей в горле. Наступает чувство чистоты в горле. При сопровождающих тонзиллитах закапывать в нос по 5 капель настоя, втягивать в носоглотку, затем закапать в нос несколько капель любого растительного масла (лучше всего зверобойного) — утром и вечером.

При головных болях простудного характера принимать чагу внутрь по 30 г 3 раза в день перед едой, закапывать в нос настой с последующим закапыванием в нос и масла. Два раза в день, утром и вечером, накладывать компрессы на лобную часть головы, захватывая височные доли, разводя настой чаги 1:1 тройным одеколоном.

Псориаз любой этиологии. Наряду с лечением пораженной кожи два года нужно упорно принимать настой чаги (1:5) по 50 г 3 раза в день через час после еды. Через 3 месяца сделать семидневный перерыв.

Мазь готовится по такому рецепту:

1. Куриный жир – 1 стакан.
2. Березовый деготь – 2 ст. ложки.
3. Перемолотая в кофемолке сухая чага (предварительно размельчить ее) – 0,5 стакана.
4. Хозяйственное мыло (натереть на терке) – 2 ст.ложки.
5. Сода кальцинированная, для хозяйственных нужд – 1 чайная ложка.
6. Три сырых желтка.
7. Желчь (продается в аптеке) – 2 ст.ложки.

Способ приготовления мази.

1. Жир растопить до жидкого состояния, прокипятить 10 минут, процедить через марлю в глиняную мисочку, остудить до 50°С.

2. Всыпать пыль от перемолотой чаги (должна получиться мелкая пыль). В течение 10 минут размешивать деревянной лопаткой до однородной консистенции. Добавить березовый деготь. Размешать. Натертое мыло также хорошенько размешать. Три сырых желтка растереть в чуть тепленькой уже мази. Добавить соды, растереть. И уже при комнатной температуре влить в мазь две столовые ложки желчи крупного рогатого скота. (Если нет возможности купить в аптеке, то годится желчь и от старой щуки.)

Для того чтобы мазь приобрела приятный запах, можно добавить в нее 1 столовую ложку пихтового масла или же масла чайного дерева; розового или лавандового. Уже готовое сырье 20 минут подержать в горячей воде (70-80°С), непрерывно помешивая ее деревянной лопаточкой, тихо повторяя свое имя, данное при крещении, и молясь Заступнице нашей Деве Марии.

Корыстолюбивым, кто захочет нажиться на изготовлении такой мази не для себя, а для страдающих: рецепт не сработает — ключом для излечения здесь является имя, нареченное Православной церковью, и личная молитва. Для людей иных вероисповеданий ключом излечения является имя и молитва к Богу, которого почитают, и вера в Него сильна. Един есть Господь на земле. Каждый находит свой собственный путь к Нему.

Мазь наносить вечером, за 3 часа до сна. Она хорошо впитывается. При поражении всего тела надевать натуральное белье. Утром омывать все тело или пораженные места молочной сывороткой – легонько, ватным тампоном. Два раза в неделю при полном обмывании применять только дегтярное мыло, если же его нет, то хозяйственное, но тогда ополаскиваться раствором горчицы: 1 стакан сухого порошка на 6 литров воды.

При маточных кровотечениях любого происхождения сибирские знахари использоаали очень простой метод: *один стакан скорлупы кедровых орешков заливали 1 литром кипятка, парили 2 часа на водяной бане с закрытой крышкой, настаивали ночь. Утром процеживали и этот объем настоя (сколько получилось) разбавляли 1:1 настоем чаги, приготовленным 1:5. Принимать по 100 г за полчаса до еды 3 раза в день.*

Если хорошенько проанализировать этот старинный рецепт, то можно прийти к выводу: скорлупа орехов богата йодистыми соединениями (щитовидная железа), чага – противоопухолевое средство. Зачастую заболевшая щитовидная железа диктует свою болезненную программу мочеполовой системе.

О лечении псориаза суставного характера постараюсь написать в следующей статье, где наряду с чагой применяется гриб красный мухомор и уже много раз упомянутые мною маленькие, очаровательные целительницы – пияаки.

Самое главное — хорошее настроение

Я предлагаю комплекс упражнений для страдающих суставным ревматизмом, остеохондрозом, мышечной дистрофией.

Самое главное в этой гимнастике — хорошее настроение, если делать без настроения, лучше не браться. Через месяц после начала занятий послушайте свой организм, можете сдать анализы, увидите, все изменится в лучшую сторону.

Сама я занимаюсь уже 30 лет.

Приступим к гимнастике. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. На лице легкая улыбка, грудь расправлена, лопатки вместе. Все делается очень медленно, плавно и со счетом. Каждое упражнение нужно сделать 8 раз.

1. Наклоняем голову вперед, подбородок тянем вниз до появления легкой боли в шее и спине, считаем до 8. Расслабляемся, также считая до 8. На счет 8 тело должно принять исходное положение.

2. Повороты головы влево и вправо. Голову тянем, глаза одновременно поворачиваем так, будто хотим развернуться на 180 градусов. Считаем от 1 до 8 вправо и столько же влево.

3. Руки на бедрах, повороты тела влево 8 раз и затем вправо 8 раз.

4. Вытянуть руки перед собой, пальцы вниз, тянуть с силой до легкой боли, считайте до 8.

5. Так же вытянуть руки, только пальцы вверх.

6. Ногу поднять от пола на 10 см. Вытянув перед собой, тянуть с силой пятку, считая до 8, затем носок – тоже до 8.

7. Затем вторую ногу. Если вы делаете все правильно, вас обязательно бросит в пот. Только не забудьте расслаблять каждое движение тоже медленно, считая до 8.

А еще хочу предложить рецепт мази от плоского лишая.

Церковный ладан (только не импортный) — 50 г, алоэ — 50 г, чеснок — 50 г, яичный белок от 1 яйца.

Всё поочередно разбить в чашки, затем все компоненты соединить в одной банке, взболтать, и можно пользоваться. Состав держать в холодильнике, перед употреблением взбалтывать. Сделать марлевый тампон, макать в состав и смазывать пораженные места. Помогает также от псориаза и всех типов гнойных ран, но на раны смоченные тампоны привязывать. Минут 30 будет больно, но потом ощутите приятную прохладу.

Адрес: Лукьяненко Галине Николаевне, 301160, Тульская обл., п.г.т. Дубна, ул. К. Маркса, д. 11.

Порезались? Присыпьте сахаром!

Если вы порезали палец ножом, попробуйте посыпать прямо на кровоточащий порез сахарный песок и забинтуйте. Боль тут же утихнет, а через день ранка заживет без осложнений, но не снимайте и не мочите повязку. Этот простой рецепт испытан неоднократно на себе, своих близких, знакомых.

Приступ радикулита можно облегчить так: флакон с настойкой валерианы нагреваем в горячей воде (на водяной бане). Затем горячую настойку тщательно, досуха втираем в больное место. Обвязываем шерстяным платком, шарфом и тут же — под теплое одеяло на ночь. Утром вы не почувствуете боли, но если она еще осталась — повторите лечение еще 2-3 раза на ночь.

Адрес: Кузнецовой Евгении Александровне, 162483, г. Бабаево, Вологодская обл., ул. Лесная, 48-3.

Миома боится лопуха

Когда сватье поставили диагноз — миома, я предложила ей попить лопух, благо у нас на даче его в достатке. Лопух помогает при фибромиомах, миомах, маточных кровотечениях, рассасывает различные уплотнения матки.

Вот рецепт: 5 г порошка лопуха (лопух высушить и измельчить) залить двумя стаканами кипятка, плотно закрыть крышкой и настаивать 12 часов в теплом месте. Процедить и пить по 100 мл 4 раза в день. Курс лечения — 30 дней, 15 дней перерыв.

Курсы проводить до выздоровления. Сватья прошла 1 курс, сделала перерыв. Проверилась на УЗИ — миома уменьшилась в 2,5 раза. Решила и дальше лечиться лопухом.

Женщины, лечитесь лопухом — отличное средство.

Адрес: Гилиной Эльвире Александровне, 654007, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, Кузнецкстроевский, д.18, кв.136.

Чай и перец от дизентерии

Внуку не было и годика, когда врачи признали у него клиническую дизентерию. Сколько мучений: рвота, понос, капельницы... В то время мы не интересовались народной медициной, но случайно я нашла рецепт, который нам очень помог. Его написала Галина Михайловна Кузнецова из Крыма, за что мы ей очень благодарны.

Нужно взять 50 г любого черного чая, заварить в 200 г кипятка (если крупнолистовой чай, я беру граммов 250 воды), укутать на 5-6 часов, затем процедить через марлю.

Наливаем 150 г заварки, добавляем 150 г сахара, все смешиваем в эмалированной небольшой посуде и ставим на медленный огонь. Варим 1 час, постоянно помешивая, затем вливаем 150 г водки, даем 1-2 раза закипеть, снимаем — и лекарство готово. Сейчас водка плохого качества, лучше использовать очищенный самогон, разбавленный до крепости 40°, но не больше, иначе будет горчить.

Чтобы вылечить грудничка, смажьте ложку или соску в этом составе и дайте лизнуть. Годовалому — на кончике ложки. Начиная с пяти лет и взрослым — по 1 чайной ложке 3-4 раза в день, в зависимости от состояния.

Лекарство очень вкусное, дети просят больше, но лишнего давать не нужно, иначе может появиться запор и другие побочные явления.

Хранится лекарство в холодильнике в плотно закрытой стеклянной посуде. Лечит все виды поносов, даже с кровью.

А вот рецепт для взрослых. При расстройстве желудка можно использовать душистый черный перец. Штук 5—7 горошин душистого черного перца проглотить, запив водой. Через 2-3 приема все пройдет. Это самый простой и быстрый способ, попробуйте — испытано.

Вера Ильинична Гладкова.

г.Армавир.

Витаминный уксус из крыжовника, рекомендую

Я как зожевец и как фармацевт с 40-летним ста-

жем часто возмущаюсь, когда пишут, что тот или иной рецепт не помогает. Представляю, как мы лечимся. Запарил травку в открытой кружечке, день-два попил, самое большое неделю, и все. А при хронических заболеваниях необходимы месяцы и годы для излечения. Лекарственные растения не обладают такой высокой лечебной активностью, как, скажем, антибиотики или анальгетики. В то же время растение безопаснее, мягче, ближе организму человека, к тому же многие из них съедобны. Во избежание привыкания, всевозможных аллергических реакций и так называемого кумулирования (накапливания) нежелательных веществ травы необходимо чередовать, использовать родственные по влиянию. Например, желчегонные: 10 дней пьете цветки пижмы, затем 10 дней цветы бессмертника. Или вот перечень взаимозаменяемых трав при бронхите: алоэ, багульник, береза (лист и почки), корни девясила, душица, зверобой, мать-и-мачеха, мята перечная, почки сосны, шалфей, эвкалипт (лист), солодка.

В сбор обычно кладут 2 специфических для данного заболевания растения и два-три «очищающих», общеукрепляющих или противоаллергических. Во время лечения травами не ешьте жирного, иначе лекарства не будут всасываться.

Часто от больных можно слышать: «Попила травы, а мне не легче, а хуже». Одна и та же травка нам может помочь и навредить, надо знать свой организм.

Н.Холодовский в стихотворении «Голубика и багульник» пишет:

Там, где чаща лесная тениста,
Где земля кочковата и мшиста,
Голубика роскошно растет —
Так и просятся ягоды в рот.
Но цветет с голубикою рядом
Там багульник, напитанный ядом,
И струит, испуская свой яд,
Одуряющий свой аромат.

Благодаря наличию эфирных масел все части багульника обладают сильным запахом. В малых дозах это приятный аромат, в больших количествах выделяемые вещества действуют на организм человека одурманивающе, в его зарослях может появиться головокружение, тошнота. Однако его фитонциды оздоравливают воздух, очищают от вредных микроорганизмов.

6 граммов травки на 200 г воды (настой) — по 1 ст. ложке 3 раза в день — очень хорошо при бронхите.

Только все в меру!

Или еще пример — бессонница, многим известная и ненавистная. На ночь подышите настойкой валерианы: 3-5 вдохов, но если больше — уже не уснете. Валериана раздражает желудок, слизистую, пить можно только 2 месяца, а потом отдохнуть. А вот чтобы добиться эффекта в лечении пустырником, нужно пить не менее 6 месяцев.

Моей соседке 86 лет, у нее ничего не болит, а второй соседке — 48, у нее все болит. Вот Мария Андреевна, у которой все болит, просит совета у Августины Федоровны: «Чем полечиться, чем вы питаетесь?». «Секретов никаких: поменьше лежи, поменьше размышляй, для чего живем... Двигайся, радуйся жизни. Каждое утро думай, что встала заря, значит, надо жить! И еще — пей витаминный уксус из крыжовника: 1 чайная ложечка на полстакана воды, каждое утро».

Крыжовник называют северным виноградом. В его ягодах содержатся органические кислоты, сахара и витамины. В плодах много макро- и микроэлементов, солей калия, много железа, кобальта. Его называют лучезащитным продуктом. Полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушении обмена веществ, особенно полезен полным. Рекомендуется при заболеваниях почек, при малокровии для укрепления стенок кровеносных сосудов.

Вот рецепт уксуса:

Взять двухлитровую стеклянную банку, стерилизовать 15 мин. над паром чайника. Затем половину банки заполнить измельченными ягодами. Положить 150 граммов сахара, залить литром холодной воды (кипяченой) и поставить на светлое место, но не на солнце. Горлышко банки закройте марлей. Процесс брожения — 60-90 дней в зависимости от того, какой крепости уксус. 2 месяца постоит — 5-6% уксус. Хранится при t° — 0°. Можно готовить салаты, мясные и рыбные блюда с его применением, маринады.

Так вот почему моя соседка все еще легка на подъем, стройненькая и никаких инсультов.

Людмила Колодкина.
Омская обл.

При туберкулезе незаменимое лекарство

В «ЗОЖ» № 15 (219) за 2002 г. Яна Сергеевна Долгополова просила совета, как вылечить туберкулез.

В горячее деревенское молоко положить свиное нутряное сало, 1 столовую ложку гусиного внутреннего жира, 1 столовую ложку хорошего индийского чая, 1 стакан сухой малины, 1 стакан смородины (можно купить в аптеке), 0,5 л хорошей водки, 0,5 кг алоэ, которое не поливали 5 дней, и 0,5 кг меда.

Варить на медленном огне 2 часа в хорошо закрытой посуде, крышку обмазать тестом, чтоб не выходил пар. После варки крышку сразу не открывать. Дать отстояться. Процедить, оставшуюся гущу снова залить 1 стаканом кипятка и снова процедить отдельно. Все это лекарство пить по 1 десертной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Адрес: Токаревой З.В., 614065, г. Пермь-65, ул. Беляева, д. 42, кв. 104.

Мед из одуванчиков

(Возвращаясь к напечатанному)

На мою заметку в «ЗОЖ» (№ 12 (216) за 2002 г.) «Мед из одуванчиков уже заготовила» до сих пор приходит очень много писем. Я приятно удивлена: как же нас, зожевцев, много! Какие все интересные и добрые люди! Со многими хотелось бы переписываться, особенно с теми, кто близок мне по заболеванию: ревматоидный полиартрит. Но вынуждена через газету сообщить, что отвечать на письма больше не в состоянии. У меня очень болят руки, началось обострение. Письмо пишет дочь под диктовку.

Мне казалось, я достаточно подробно рассказала о приготовлении меда из одуванчиков. Однако люди снова и снова спрашивают: «Так как же готовится мед из одуванчиков?»

Мед я готовлю так: головки одуванчиков вместе с зеленой корзиночкой собираю во время их первого массового цветения.

Всего 350 штук. Мою, заливаю 1 л воды и варю на медленном огне 1 час. Затем процеживаю через дуршлаг, цветы выбрасываю, а в получившийся зеленый отвар добавляю 1 кг сахара и варю еще час. За 15 мин. до окончания варки выжимаю сок одного лимона.

Рецептов приготовления меда несколько, но я пользуюсь этим. Описываю, как я лечилась.

При гастродуодените с повышенной кислотностью на 1 литр кипятка я брала стакан свежей травы мяты (или полстакана сушеной). Настаивала в термосе ночь. Утром за полчаса до еды пила 0,5 стакана настоя и затем, днем, еще 2-3 раза по полстакана, желательно перед едой.

1/3 любой емкости заполняла чистотелом, заливала до краев водкой или спиртом. Настаивала 14 дней. Пила от 5 до 50 капель и снова до 5, прибавляя и, соответственно, убавляя по одной капле ежедневно. Для некоторых 50 капель слишком много. Можно остановиться на 30.

Через месяц я пила отвар чистотела. 1 ст. ложку травы кипятила в стакане воды минут 5-10. Пила по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца. Настойка от миомы (о которой я писала) тоже «оказала помощь» в лечении. Ведь при болезнях ЖКТ настойка готовится почти такая же, но вместо кагора берется спирт.

Насчет эрозии и полипа шейки матки хочу сказать, что полип у меня был в шейке матки, один небольшой и совсем недавно образовавшийся. Из 2 ст. ложек все того же чистотела и трех стаканов воды готовила отвар, кипятила минут 10. Когда отвар остывал до теплого, спринцевалась, лежа на постели, предварительно подстелив клеенку. Не вставала после процедуры 10-15 минут. Курс был такой: 5 дней — лечение, 2 дня — отдых, затем снова 5 дней лечения. Чистотелом «увлекаться» нельзя. Он сушит слизистую.

Чтобы рассосались камни в желчном пузыре, на печке варила несколько часов свеклу и оставляла томиться на печке до утра. Рецепт приготовления отвара несколько раз печатался в «ЗОЖ». Думаю, повторять незачем.

Горбачева Л.С.
Московская обл.

Вреда не будет

В далеком теперь уже детстве у меня кровоточили десны, зубы вот-вот готовы были выпасть. Жили мы тогда в сельской местности, где был всего один врач. Он лечил всех от всех болезней.

Пошли мы к нему с мамой, попросили о помощи. Дал он нам порошок марганцовки, а как разводить — не сказал. Вот мы с мамой и действовали наугад. Пользы не было, а я с тех пор даже вида марганцовки не переношу.

Но ведь с зубами надо было что-то делать! Кто-то из маминых приятельниц посоветовал сделать следующее: натереть на мелкой терке сахарную свеклу — ровно столько, сколько можно разложить под губами на деснах. И все!

Я делала эту процедуру на ночь до тех пор, пока десны не перестали кровоточить. А если есть возможность и днем так полечиться — совсем хорошо. Вреда не будет никакого.

Об этом я хотела рассказать Марине из Тольятти (вестник «ЗОЖ» № 13 (217) за 2002 г.) и Марии Струнковой из Великого Новгорода (№ 18 (222) за 2002 г.). Попробуйте, дорогие зожевцы, уверена — поможет!

Адрес: Гулимовой В.П., 650027, Кемерово, ул. 50 лет Октября, д.26, кв.32.

От бронхита и простуды...

Мой сын по окончании института попал по распределению в Аркалык. Город этот в Казахстане стоит на рудниках, долго жить там невозможно. Через год сын заболел, стал задыхаться. Много лежал в больнице — бесполезно. Какая-то женщина, вылечившая своего сына, от которого врачи отказались, поделилась рецептом. Ему очень помогло. Хочу, чтобы он и другим помог, — многие читатели интересуются, как справиться с бронхитом. Вот этот рецепт:

Понадобится по 0,5 л сока алоэ, барсучьего (или сурочьего) и свиного жира,1 кг меда, 0,5 кг шоколада. Алоэ 3-5- летнего возраста промыть, прокрутить через мясорубку. Жир перетопить, остудить до 30-35 градусов. Шоколад натереть на терке. Все смешать. Получится очень вкусная однородная масса, похожая на шоколадное масло. Принимать по столовой ложке трижды в день до еды. Хранить в холодильнике. Особенно нравится простуженным детям.

А вот еще целебная смесь: алоэ и мед по 300 г, два белка, сок двух отжатых лимонов, 1 бутылка коньяка. Держать десять дней в темном месте. Это особенно хорошее средство при легочных заболеваниях.

Другие варианты: 150 г сока алоэ, 200 г какао, 300 г меда, 400 г нутряного сала или по 1 стакану меда и сока алоэ, 100 г спирта. Обе смеси надо пять дней выдержать в темном месте. Принимать все описанные снадобья по той же схеме, что и в первом случае. Все эти рецепты проверены на родных и знакомых, все хвалили. Пейте, и вы поправитесь.

Адрес: Слуцкой Светлане Филипповне, 442200, г.Каменск, Пензенская обл., ул. Мичурина, д. 37.

ОТ РЕДАКЦИИ:
У 67-летней Светланы Филипповны трудная судьба. Счастливая семейная жизнь начиналась на целине, в Казахстане. Вырастили с мужем двух детей, дали обоим высшее образование. В 1993 году стали беженцами, сбережения проглотили реформы — в Казахстане и в России. Все же построились, обжились на новом месте — в Пензенской области. В августе 2001 года случилось несчастье — Слуцкая упала с семиметровой вишни и разбилась почти насмерть. 4 операции, три месяца в бреду. Но вопреки всему осталась жить. Едва вернулась домой, новый удар — внезапно от инсульта умер муж.

Светлана Филипповна — мужественный и стойкий человек. Она продолжает не только бороться с невзгодами, но и находит в себе силы заботиться о здоровье незнакомых, но близких ей по духу людей — зожевцев.

ВНИМАНИЕ!
В 21-м (225-м) номере мы опубликовали ответы профессора Ивана Павловича Неумывакина на многочисленные вопросы читателей по поводу лечения перекисью водорода — H_2O_2.

Напоминаем: и при внутреннем приеме капель от одной до десяти, и при полосканиях рта (1—2 чайные ложки H_2O_2) препарат идет на 50 мл воды. Об этом мы не однажды говорили в предыдущих материалах.

«ЗОЖ».

Мне 48 лет, страдаю гидронефритом почек 2-й степени. Есть ли народные средства, эффективные при этом заболевании?

Адрес: Идрисовой Айшат Омаровне, 368250, Дагестан, Гергебильский р-н, село Гергебиль.

***

Внучке 28 лет. Ей поставили диагноз: вазомоторный рино-синусит, предлагают операцию. Можно ли обойтись народными методами?

Адрес: Ольге Михайловне, 443083, г. Самара, ул. Победы, д. 71, кв. 76.

***

Мне 35 лет. У меня стафилококк и стрептококк: глаза болят и гноятся. Стала плохо видеть.

Адрес: Косовских Людмиле Николаевне, 620135, г. Екатеринбург, д. 80, кв. 60.

***

Как вылечить семилетнего мальчика от болезни Пертеса?

Адрес: Елене Михайловне, 181137, Псковская обл., Стругокрасненский р-н, дер. Ровное.

***

У мамы диагноз: послегерпесная невралгия. Можно ли вылечиться травами?

Адрес: Булычевой Раисе Николаевне, 249610, Калужская обл., г. Спас-Деменск, ул. Октябрьская, д. 43.

***

Подскажите, как преодолеть спастическую кривошею?

Адрес: Дараеву Олегу Васильевичу, 413100, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Тельмана, д. 23«а», кв. 103.

***

У меня серьезное заболевание: саркоидоз легких. Помогите, пожалуйста, приостановить развитие заболевания.

Адрес 1: Бойцовой Надежде Александровне, 357800, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Маяковского, д. 219.

Адрес 2: Кирьяновой Людмиле Анатольевне, 617763, Пермская обл., г. Чайковский, ул. Вокзальная, д. 29, кв. 120.

Адрес 3: Калина В.И., 400117, г. Волгоград-117, ул. Космонавтов, д. 45, кв. 8.

***

4 года назад на больной ноге у меня образовалось бруцеллезное рожистое воспаление, много гнойных свищей, развилась слоновость. Подскажите, как избавиться от опухоли? Я пробовала лечить мокрицей, лопухом, солевым раствором, но все безрезультатно.

Адрес: Сафоновой Наталье Павловне, 694140, о.Сахалин, г. Макаров, ул. Набережная, д. 16, кв.1.

***

Как избавиться от пониженного артериального давления народными средствами?

Адрес: Зайцеву Константину, 620141, Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Бебеля, д. 146, кв. 107.

***

Мне 70 лет. У меня зябнут и немеют ноги даже при комнатной температуре. Диагноз: полиартрит. Что мне предпринять?

Адрес: Шероновой Нине Дмитриевне, 603142, Нижний Новгород, ул. Космическая, д. 25, кв. 22.

***

Моей дочери 17 лет, она страдает нервными тиками: дергаются шея, губы. Девочка очень раздражительная, даже агрессивная. Может быть, кто-то подскажет, как ее вылечить?

Адрес: Налимовой Н.И., 445004, г. Тольятти, ул. Л.Толстого, д. 20, кв. 15.

***

Как вылечить слоновость ног? Страдает мужчина сорока лет.

Адрес: Сорокиной Марии Ионовне, 357209, г.Минеральные Воды, пр. Короткий, д. 31.

***

Отзовитесь, кто знает, как избавиться от подкожного клещевого дерматита.

Адрес: Смирновой Марине Михайловне, 160024, г. Вологда, ул. Северная, д. 21, кв. 77.

***

У меня сенсорная тугоухость и шум в голове, нет покоя ни днем, ни ночью. Поделитесь опытом, что мне делать?

Адрес: Романовой Л.Я., 361029, КБР, Прохладненский р-н, пос. Советский, д. 2, кв. 4 (улиц у нас нет).

***

Моему отцу 76 лет, страдает тромбофлебитом. А из-за травмы ноги началась гангрена. Есть ли средства против этой напасти?

Адрес: Гордееву Е.П., 173024, г.Великий Новгород, ул. Кочетова, д. 1, кв. 225.

***

Как избавиться от грыжи пищевого отверстия диафрагмы?

Адрес: Ланцман Е.М., 443067, г.Самара, ул. Гагарина, д. 104, кв. 8.

***

Мне 53 года. У меня поврежден мениск коленного сустава. Подскажите, как унять боль и вылечиться народными средствами?

Адрес: Севериновой Г.Б., 169523, Коми, Сосногорский р-н, п. Н-Одес, ул. Пионерская, д. 1, кв. 13.

***

Дочке 10 лет, диагноз: СКВ (системная красная волчанка). Отзовитесь, кто знает методы лечения этого заболевания.

Адрес: Бескоровайной Ольге Борисовне, 474710, Казахстан, Акмолинская обл., г.Атбасар, ул. Раздольная, д. 15, кв. 2.

***

10 лет болею неспецифическим язвенным колитом. Врачи говорят, что болезнь неизлечима, но, может быть, кто-то вылечился? Отзовитесь!

Адрес: Шатуновой Людмиле Петровне, 614067, г. Пермь, ул. Хабаровская, д. 151, кв. 65.

***

Как вылечить кисту на щитовидной железе, воспаление лимфоузлов и сколиоз у ребенка?

Адрес: Воскресенской Галине Павловне, 662061, Красноярский край, г. Боготол, ул. Партизанская, д. 23, кв. 1.

***

Мне 54 года, страдаю болезнью Рейно с 1994 года. Болезнь прогрессирует, подскажите, как справиться с недугом.

Адрес: Ледвинову Николаю Леонидовичу, 215675, Смоленская обл., Холм-Жирковский р-н, ст. Вл. Тупик-70 км., ул. Лесная, д. 3.

***

У отца очень редкое заболевание — пузырчатка. Он прошел курс преднизолона. Подскажите, пожалуйста, что-нибудь в качестве поддерживающего лечения.

Адрес: Мялкиной Е.Н., 603138, г. Нижний Новгород, ул. Строкина, д. 5, кв. 8.

***

Как помочь при частичной атрофии зрительного нерва? Я теряю зрение.

Адрес: Половниковой Нине Васильевне, 693017, г. Южно-Сахалинск, п/о Христофоровка, в/ч 77708.

***

У мамы цирроз печени и асцит. Уже несколько раз откачивали жидкость, но все бесполезно. Мама тает на глазах. Посоветуйте, пожалуйста, как ее спасти?

Адрес: Сизиковой Елене, 352331, Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. К.Либкнехта, д. 160.

***

Прошу откликнуться всех, кто знает способы лечения полиартрита и артрита суставов. Ночью беспокоят сильные боли.

Адрес: Шарафуллиной Т.Н., 452131, Башкортостан, Альшевский р-н, д. Никифарово, ул. Молодежная, д. 23.

И ВОТ ПИШУ ПО ВЕРТИКАЛИ

Никогда не писал в газету и, наверное, не отважился бы сделать это, если бы не моя старшая сестра. Она всю свою жизнь проработала врачом. Сейчас она на пенсии, живет в Казани. Встретила недавно мою бывшую одноклассницу Римму Наумову, позвонила мне и говорит:

— Римка цветет и пахнет! Нет, дело совсем не в том, что у нее муж — академик. Хотя, наверное, и это не последнюю роль играет. Просто твоя одноклассница регулярно читает вестник «ЗОЖ». Я, между прочим, тоже выписываю эту газету.

Хотя моя бывшая одноклассница и вся из себя заслуженная учительница, но для меня она осталась просто Римкой, потому что всегда отличалась веселым нравом и мастерскими подначками. К примеру, говорила мне:

— Ты, Иван, никогда не получишь пятерку по русскому письменному — пишешь только поперек.

Вот и решил я написать теперь уже и в мою газету по вертикали.

А чтобы подчеркнуть неразрывную связь с «ЗОЖ» ее главного редактора, тихонько заменил одну маленькую буковку на большую, оправдываясь так:

Зачем я делаю ошибку?
Отвечу: ведь редактор Кор-
Шунов приветствует улыбку,
Наукам вовсе не в укор,
А ради помощи посильной,
Роднящей нас по всей стране:
Одних — обнявшихся с осиной,
Других — бегущих по стерне.
Нарвем у дома, у завалин,
А лучше в поле разных трав,
Ядреный корень так заварим,
Глаза повытащит Минздрав!
Активен ты, читатель «ЗОЖа»,
Заветы мудрые хранишь:
Едва твой ближний занеможет -
Тотчас помочь ему спешишь.

А чтобы Римма Наумова не оторвалась от народа и почувствовала в эти дни необыкновенный прилив сил, исполню ее школьный наказ:

— Когда научишься писать вертикально, поставь подпись совсем простую — «Иван». Буду знать, что это ты.

Что мне остается, так и подписываюсь.

Иван.

Волгоград.

«ЗОЖ»: Адрес автора есть в редакции. Если Римма Наумова захочет узнать его, пусть напишет нам.

Думы

О МАЛОЙ РОДИНЕ СВОЕЙ

В золе печеная картошка,
Воды глоток из родника,
У доброй матери окрошка,
Узор расшитый рушника.

Конек над крышей деревянной,
В руке солдатик оловянный,
Все это, да еще не счесть,
Наверно, родина и есть...

Адрес: Бакшееву Николаю, 603146, г. Нижний Новгород, ул. Саврасова, д. 8, кв. 67.



Шутки

С БРУКЛИНСКИМ АКЦЕНТОМ

Посылаю вам эти мои свежеиспеченные юморески.

ПОСЛОВИЦЫ

Смейся и смеши:
Смех — бальзам души!

НАЗИДАНИЕ

Зачем тебе врачи?
Ты плоть свою познай
И сам себя лечи!

ЧАСТУШКИ

Не люблю я докторов,
Не нужна мне «скорая»:
От лечебных трав здоров
Буду очень скоро я!

ЧУКЧА В «НЕОТЛОЖКЕ»

— На оленях к вам пришел:
Мне от бешенства ... укол.
— Укусила вас собака?
— Нет, кусал жена, однако.

В БОЛЬНИЧНОЙ ПАЛАТЕ

Убежала ягодица —
Испугалась, видно, шприца.

В МЕДЛАБОРАТОРИИ

— На цвет ваш кал — плохой.
— Зато на вкус какой!

Адрес: Isaak Shraybman, 11219, 922 42nd str. apt. 4G, Brooklyn, NY, USA.

Афоризмы

СТАРЫЙ НЕДУГ ЛУЧШЕ НОВЫХ ДВУХ

- Набивай себе цену, не отходя от кассы.
- Будешь пить стаканами, позже перейдешь на капли.
- Река жизни впадает в детство.
- Талант - это способность оказаться в нужное время в нужном месте.
- Жить надо так, чтобы ваш покупательный спрос не превышал покупательных возможностей.
- Реформа сухопутных войск идет под девизом: «Спасение утопающих».
- Не может мимо женщины пройти спокойно, обязательно начинает на что-то надеяться.

Адрес: Фильченко Валерию Александровичу, 432071, г. Ульяновск, а/я 2536.

Нарочно не придумаешь

ПРЕМИЯ ОДНОБУТЫЛОЧНОГО РАЗМЕРА

«Премировать монтера связи Голушкина Б.В. двойным окладом в устной форме». (Из приказа).

* * *

«Я дважды был повешен на городской Доске почета». (Из автобиографии).

* * *

«Начальник цеха унизил меня премией однобутылочного размера». (Из объяснительной).

* * *

«Он не впустил нас в свою квартиру даже с ордером на арест, что вынудило выломать входную дверь с тремя ребрами хозяина». (Из протокола).

* * *

«Я хотел бы жить с ней дружно по совету кота Леопольда, но она, хуже тех мышей, ежедневно травила мою душу». (Из объяснительной).

* * *

«У нас ничего общего с ним не было, кроме ребенка и аллергии на цветы». (Из заявления).

* * *

«С женой я развелся из-за ее вегетарианского отношения к жизни и моему желудку». (Из письма).

Адрес: Коршунову Михаилу, 143966, Московская обл., г. Реутов, ул. Ленина, д.8, кв.48.

ЛЕЧИ МЕНЯ, «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН»!

Мы продолжаем получать в огромных количествах заявки на биокорректор «Цирконий-Невотон». Приносим извинения, что иногда биокорректор приходится слишком долго ждать – слишком велик спрос на него.

Сегодня мы публикуем без комментариев отзывы людей, пользующихся этим замечательным прибором.

1. Егор Алексеевич Р., 87 лет, пенсионер, г. Санкт-Петербург. Потеря слуха (по оценкам медиков) на 60%. На 18-й день использования капсулы биокорректора (привязывал ее попеременно за одним и другим ухом, носил вторую капсулу как медальон) слух улучшился на 10-15%. Продолжает использовать обе капсулы, чувствует улучшение слуха, что подтверждается обследованием, произведенным лечащим отоларингологом.

2. Татьяна Ф., 12 лет, ученица средней школы, г. Челябинск. С малого возраста страдала ангинами, хронический тонзиллит. Закрепляя капсулу биокорректора в области горла, полоща горло энергетически заряженными настоями трав и принимая для питья энергетически заряженные жидкости (вода, чай, молоко, сок), избавилась от хронического тонзиллита за 2 месяца. За 4 месяца с.г. ни разу не болела. Носит капсулу корректора на шее.

3. Инна Оскаровна Г., 59 лет, пенсионер-инвалид, г. Ростов-на-Дону. В течение последних 15 лет – гипертоник с давлением 240/120, постоянные головные боли, доходящие до рвоты и мозговых нарушений. На 3-й день размещения капсулы биокорректора в БАТ головы, массажа БАТ почувствовала, что головная боль стихает, затем она усилилась, но рвоты не было. На 4-й день головная боль исчезла. На 6-й день нормализовалось артериальное давление до 150/80 и находится вот уже 3-й месяц на этом уровне. Продолжает использовать биокорректор (капсулу и массажер).

4. Татьяна Андреевна Е., 44 года, г. Барнаул, работник сферы обслуживания. Более 7 лет страдала постоянными и обостряющимися болями в области верхней части позвоночника – шейный остеохондроз. Регулярно закрепляя и перемещая капсулу биокорректора на больном месте, массируя соответствующие БАТ, избавилась на 2-й день от болей. Носит капсулу биокорректора и в настоящее время.

5. Надежда Сергеевна К., 41 год, работник торговли, г. Владивосток. Постоянные боли голеней обеих ног, тромбофлебит в стадии развития. Располагая капсулы биокорректоров в болевых точках, делала массаж БАТ. На 28-й день 2 узла уменьшились в размере, на 42-й день один из них исчез. Продолжает пользоваться биокорректором, массажером, делает компрессы из настоя трав, энергетически заряженных полем биокорректора, делает ванночки из заряженной воды.

6. Константин Игнатьевич М., 34 года, работник МВД, г. Краснодар. Раздражительность, подверженность нервным стрессам. Как следствие – боли в области живота. При обследовании на фиброскопе обнаружены 2 язвенные ниши желудка. На 22-й день обследование показало, что язвы полностью зарубцевались. В течение 3 месяцев носит капсулу как медальон, употребляет только энергетически заряженные жидкости. При обследовании в начале сентября с.г. рубцов от язв не обнаружилось.

7. Анастасия Георгиевна, 71 год, пенсионерка, г. Новосибирск. Геморрой и, как следствие, нерегулярный стул (понос или запоры). На 4-й день приема энергетически заряженной воды, чая, настоев трав стал налаживаться стул, улучшилось общее самочувствие. Продолжает использовать капсулу биокорректора, пить энергетически заряженные чай, молоко, воду.

8. Валентина Матвеевна, 49 лет, работник гостиницы, г. Москва. Бронхиальная астма, регулярно повторяющиеся приступы удушья. Использовала капсулу биокорректора с августа с.г., стало легче дышать, приступы стали реже, а с октября с.г. не было ни одного приступа. Продолжает размещать капсулу в БАТ и делать массаж БАТ массажером корректора.

9. Ангелина Михайловна Е., 69 лет, пенсионерка, д. Маслово, Липецкая область. Перенесла 2 инфаркта миокарда, боли в области сердца, особенно при резкой смене погоды и атмосферного давления. Стала использовать капсулу биокорректора в болевой точке, делать легкий массаж БАТ массажером корректора. Сердечные приступы не возобновлялись с июля с.г., ноющие и колющие боли в области сердца исчезли. Корректор продолжает использовать, пьет энергетически заряженные жидкости, медикаментозные средства стала применять в значительно меньших объемах.

10. Антон Игнатьевич, 73 года, пенсионер, г. Елец, Липецкая область. Страдал урологическим заболеванием, частые и продолжительные боли в пояснице, нижней части живота и паху (аденома предстательной железы). Капсулу биокорректора стал размещать в области болевых точек. Боли исчезли на 14-й день применения сочетанного метода лечения и не возвращаются более.

11. Лариса Павловна, 37 лет, домохозяйка, Ростовская область. Хронический аднексит, частые боли в области живота. Использовала 2 капсулы биокорректора, размещая их в болевых точках нижней части живота. Каждые 3 часа делала спринцевания энергетически заряженным горячим раствором трав. На 8-й день анализ крови показал значительное уменьшение содержания лейкоцитов в крови, резко понизилось РОЭ.

12. Павел Николаевич, 47 лет, шофер-профессионал, г. Брянск. Пояснично-крестцовый радикулит в течение 8 лет. Постоянные боли в области поясницы. Начал использовать капсулу биокорректора в болевых точках и БАТ. На 4-й день боли ушли, пока не возвращаются. Продолжает использовать капсулу биокорректора, делает массаж БАТ массажером корректора.

13. Миша К., 10 лет, ученик средней школы, г. Мурманск. С самых малых лет страдал простудными заболеваниями (5-6 раз в году), сильные головные боли, низкая успеваемость в школе практически по всем предметам, сильная утомляемость. Стал носить капсулу в области вилочковой железы и как медальон. Мать делала массаж шариковым массажером биокорректора, стал пить энер-

ЛЕЧИ МЕНЯ, «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН»!

гетически заряженные чай, соки, молоко, полоскать горло энергетически заряженными настоями трав. На 15-й день применения капсулы биокорректора и массажера исчезли головные боли, больше ни разу не болел простудными заболеваниями, ангины не было ни разу.

14. Галина Борисовна, 58 лет, пенсионерка, г. Краснодар. Аритмия, приступы стенокардии. Использовала 2 капсулы биокорректора, закрепляя их в левой части груди в месте БАТ. Производила массаж БАТ массажером биокорректора. Пульс нормализовался на 8-й день. Приступов стенокардии не было уже в течение 3 месяцев, повысился общий тонус, улучшилось самочувствие, появилось чувство «как на крыльях летаю».

15. Александра Алексеевна, 73 года, пенсионерка, г. Санкт-Петербург.

А) Остеохондроз левого плеча, с трудом и болью поворачивалась шея. После закрепления капсулы на левом плече в области болевых ощущений на 2-й день боль ушла, шея поворачивается безболезненно;

Б) 8 лет назад перенесла операцию по поводу рака желудка (резекция на 1/2 часть). После каждого приема пищи появлялись тошнота и рвота. Хронические запоры по 7 дней. Стала пить энергетически заряженную воду по 150 г натощак и перед каждым приемом пищи. Рвота и чувство тошноты исчезли. Через 2 дня прекратились запоры, стул стал через 2-3 дня регулярно. Продолжает использовать корректор и пить воду.

Напоминаем, что «Цирконий-Невотон» соединил в себе уникальные свойства циркония и лечебную силу медицинского прибора «Невотон». Поэтому так высока его эффективность.

Перечень заболеваний, при которых прибор наиболее эффективен, следующий:

- Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой.
- Заболевания печени и желчного пузыря.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемические болезни сердца, гипертония I-II стадии.
- Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.
- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления женских половых органов, мастит.
- Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.
- Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбофлебит, вегето-сосудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

Как пользоваться прибором «Невотон-Цирконий»?

Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное – это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря. В прилагаемой к прибору инструкции подробно рассказывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании. Для его работы не нужны дополнительные источники энергии. Пользоваться одним прибором может вся семья. Кстати, «Невотон-Цирконий» может не только вылечить, но и уберечь от многих болезней. Так, он снимает стрессы, повышает иммунитет, работоспособность, изгоняет бессонницу. Поэтому он полезен детям и здоровым людям.

В заключение хочется отметить, что прибор позволяет существенно снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем. Подсчитайте, сколько средств может сэкономить человек, пользующийся «Невотоном-Цирконием», если служить верой и правдой прибор будет около 10 лет. Цена прибора составляет 395 руб. + 8% почтовые расходы.

Для покупки прибора необходимо отправить заявку по адресу: 302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор». В заявке разборчиво укажите индекс, адрес, фамилию, имя, отчество (полностью), количество приборов и подпись. Или по телефону: (0862) 41-20-76, с 9.00 до 17.00 (пон. – пятн.).

И вы получите прибор наложенным платежом (только на территории России). Оплата при получении на почте.

Надежда СВЕТЛОВА.

Федеральная лицензия № 42/97-356-0299 от 8.09.97 г. Сертификат Минздрава РФ № 369-11/2 от 2.04.98 г.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
(Р) — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 2.852.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.845.500 экз.
Заказ № 17561
Подписано в печать 21.11.2002
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru